

పంచదికాగ్రంథమాల, 3౧.

లక్ష్మణరాయ వ్యాసావళి (ప్రథమ సంపుటము)

విజ్ఞప్తిముద్రణము.

మొదటి కూర్పు

ప్రకాశకులు :

విజ్ఞానచంద్రికామండలి,

చెన్నపట్టణము

క్ర. శ. ౧౯౨౩

వెలయింపు.

మా న వ జీ వి త ము

ద్వితీయ సంపుటము

చదువనివాఁ డజ్ఞుండగుఁ
జదివిన సదసద్విషేక • చతురత గలుగున్
జదువఁగ పలయును జనులకుఁ
జదివిన శీలంబు మిగులఁ • జక్కఁగ నబ్బున్ .

గ్రంథకర్త :

బౌద్ధవాఙ్మయబ్రహ్మ

దుగ్గిరాల బలరామ కృష్ణయ్యగారు

ప్రచురణకాలము 1963.

ముద్రణ :

వేంకట్రామ్ ప్రింటింగ్ ప్రెస్,
నారాయణగూడ-పైదరాబాదు.

తొలి పలుకు

ఈ గ్రంథరాజమును రచించిన శ్రీ దుగ్గిరాల బలరామ కృష్ణయ్యగారు - ఆధునికాంధ్రవాఙ్మయములో గొప్పస్థానము నిదివఱలోనే యధిష్ఠించియున్నారు. బుద్ధభగవానుని దివ్య చరిత్రమును, తత్వములను విపులవ్యాఖ్యానసమేతముగ రచించి “బౌద్ధవాఙ్మయబ్రహ్మ” అను నఖండమయిన బిరుదమును ఒడసి మనభాషకు నూతనవికాసమును గొన్ని సంవత్సరములక్రిందనే సేకూర్చియున్నారు. వయసునఁ జిన్నవారు. వాక్పటిమయందును, పాండిత్యమునందును దొడ్డవారు. తొలుత నీతిప్రధానమయిన బౌద్ధమతమును విశదించి, తదుపరి సర్వజనసామాన్యమయిన నీతిశాస్త్రమును విస్తరించుట వారి భావముయొక్క సహజపరిణామము.

ఈ క్రొత్తపుస్తకమునకుఁ బేరు మానవజీవితము. ఇందుఁ బ్రతిమనుష్యుఁడును అన్నిదశలయందును, అన్నియవస్థలయందును, అన్ని పరిస్థితులయందును, ఎట్టి నడవడి నాశ్రయింపవలయునో యా ధర్మసూత్రము లన్నియు నిదిర్చిన పూర్వకముగ నివేదింపఁబడియున్నవి. దీనిలో లేని నీతులు లేవు. ఉండవలసిన నీతులన్నియు నున్నవి. ఒక్కొక్కనీతిని గుఱించియు, బ్రాహ్మశాస్త్రప్రమాణపురుషులు చేసిన బోధనలును, ప్రపంచచారిత్రమునఁ జక్కలవలె వెలుగుచుండు పాత్రల జీవితమునండి ప్రసరించు కిరణములయొక్క వెలుతురునలన వ్యక్తమయ్యెడు సంశయములును జేర్చి

చదువువారికి సులభ గ్రాహ్యమగునటు లీ మహాశాస్త్రమును సర్వంకషముగ రచించి, భారతీయుల పురోభివృద్ధి కమోఘమయిన దోహదమును గల్పించి మనయొక్క యామోదమునకును, కృతజ్ఞతకును శ్రీ బలరామకృష్ణయ్య గారు సర్వవిధములఁ బాత్రులయి యున్నారని పలుకుటలో నతిశయోక్తి యేమాత్రమును లేదు. ఒక్క సులభగ్రాహ్యమగుటయకాదు. ఉత్సాహజనకముగను వెలయుచున్నది. శీలమును బోషించి, పెంపొందించుగ్రంథములలో దీనికి సమానమయినది నాకుఁ దెలిసినమట్టున కేభాషయందును లేదు. ఆంగ్లేయములో దీనికి మాతృకలును, మార్గదర్శకములును నగు పుస్తకములున్నవి గాని, వానియం దింతటి విషయ సమగ్రతయు, విస్తీర్ణమును బాడకట్టవు. తెనుఁగులో నీరీతిని రచింపఁబడిన కబ్బములు సర్వవిధముల స్వల్పములు. కాఁబట్టి యీగ్రంథము నూతనసృష్టి. ఇంగ్లీషు, తెనుఁగు, సంస్కృతము మొదలగు భాషాప్రపంచముల విశేషశ్రమ కోర్చి, వివేకముతోఁ బరిశీలించి, అందుఁ దడవఁబడని విషయముల ననేకముల సమకూర్చి, ఈ సంపూర్ణనీతికోశమును మన గ్రంథకర్తగారు విరచించియున్నారు. ఇది నిజముగా విశ్వనీతి. నీతిసర్వస్వము.

నీతిశాస్త్రమును వెల్లడించు పద్ధతులు రెండు. ఉపదేశమని, నిర్దేశమని. ఉపదేశ మనఁగా నీ యీరీతుల నడచుకొన వలయునని బోధనఁ జేయుట. అనఁగా ధర్మసూత్రముల ప్రయోగము దీనియందుఁ బ్రధానము. ఈ సూత్రము లే తత్వములపై నాధారపడియున్నవి? అని విచారణలు నలిపి, ఆ మూలాధారతత్వములయొక్క స్వరూపమును నిర్ణయించుట.

యించుట రెండవపద్ధతి. ఎందునకయి యీధర్మమును జేయవలయును ? అని ప్రశ్నించితిమేని మొత్తముమీఁదఁ జట్టచివరను రెండు కారణముల నిరూపింతురు. ఇది సరి, ఇది క్రమము కాఁబట్టి కర్తవ్యము. లేదా దీనిచేసి ప్రయోజనమో, పరమార్థమో సిద్ధికి రాఁగలదు. కాఁబట్టి కర్తవ్యము. కర్తవ్యములకు మూలకారణము లివి.

అగుఁగాక. ఈమూలకారణములు భిన్నములూ, లేక యవియునొండొంటితోఁదుట్టతుదను సమన్వయించి, అద్వైత భావమునుదాల్చినవియా ? ప్రయోజనములేని సక్రమము న్నదా ? అతిక్రమణమునకు భాజనమయిన పరమార్థమున్నదా ? ఫలము లేని వృక్షమా శీలము ? శీలమునకువశముకానిదా ఫలము ? నిష్కామవ్యవహారము సాధ్యమా ? ఉచితమా ? వంధ్యశీలమా విధి ? నిష్కర్మము ధర్మమా ? నిష్కర్మము కర్తముకాదా ? నిష్కర్మత ననుష్ఠించుఁడని యాదేశించెదరు గదాకొందఱు జ్ఞానవాదులు. అనుష్ఠానమునకలవడునదిక్రియ, కర్మము కానేరకపోవు టెట్లు ? ఈనిష్కర్మత-ఆభాసభావ మానాకాదా ? మఱియు దానిచే నేఫలము కలుగకపోనేర్చు నా ? “నిష్కర్మత మోక్షోపహము” అని చెప్పఁబడి యున్నది. ఇంకొక వస్తువునో, స్థితి నో యావహింపఁజేయునది కార్యము కాకుండు టెట్లు ? లేదు నిష్కర్మతయ మోక్షము. ఈరెండుస్థితులు నభేదములని వాదింతురా ? కర్తనిరోధము నిష్కర్మము. ఈనిరోధము ప్రయత్నములేక సుభవింతునా ? సామాన్యముగాఁ జేయు ప్రయత్నమునకంటె నెక్కువ వలయుఁగదా యీసిద్ధికి ? ప్రయత్నము, కర్మము కాదా ? చేయుట కర్మయనినచోఁ జేయకుండుట కర్మ కాకపోవునా ?

నిష్కర్మత కర్తవ్యమవునా కాదా? కర్తవ్యము కార్యముగఁ
బరిణమించుటయు, ఫలప్రదానబీజ మగుటయు స్వాభావిక
ములు.

మఱియుఁ బురుషార్థ మనునది వ్యక్తికిఁ జెందిన
యర్థమా లేక సంఘమునకుఁజెందినదా? వ్యక్తికి సంఘము
నకు నుండు సంబంధ మెయ్యది? సంఘము పోయిన
వ్యక్తి నిలువఁడు. వ్యక్తి పోయిన సంఘము
నిలువవచ్చును. ఒక్కపటాలము ధైర్యముతో యుద్ధముచేసి
నిర్మూలమయినను సైన్యము విజయవంతము కావచ్చును.
సైన్య మోడిపోయినయెడల, బటాలముల కేమి భద్రము?
మఱి పటాలములన్నియు నశించిన యెడల సైన్య మెక్క
డిది?

వ్యక్తులన నెవరు? ఇప్పుడు సజీవులయి యుండువాఁ
మాత్రమేనా? ఇకముందు పుట్టుబోవునట్టి యనంతసంత
సరంపరయా?

సంఘ మన నేమి? కులమా? గోత్రమా? రాష్ట్రమా?
యావన్మానవమండలమా? మతమా? కేవల మనుష్య
ప్రపంచమా? వీనిలోని యంతరువు లెట్టివి? ప్రధానత్యమును
బట్టి నిరూపించితిమేని, ఏది ఎక్కువ, ఏది తక్కువ, ఎయ్యది
పరమార్థము? ఎయ్యది యుపకరణ ప్రాయము? ఏది
చెట్టు, ఏది తీగ.

పరమార్థ మంటిమి. అది యెయ్యది? దానితో నేరీతి
వ్యక్తిసాంఘికాదిధర్మము లన్వయముఁ జెందియున్నవి?

జీవిత మనునది కొయ్యబొమ్మ కాదు. పరిణామమునకుఁ బ్రాత్రమయినది. పెఱుగును, తఱుగును, విఱుగును. స్థిరత్వ మనునది జీవకళయందుఁ బొసఁగనిమాట. శాశ్వతత్వ ముండ వచ్చునుగాని స్థిరత్వముండఁజాలదు. పెఱుగుటయో, తఱుగు టయో రెంట నొకటి సిద్ధము. నిరంజనత సమకూడినఁ గూడవచ్చును. నిర్వికారత నేరదు.

అట్లగుట సేభావములనయినఁ గేవలము దుష్టములని గాని, పూతములని గాని నుడువ సాధ్యమా ? మనవారు కామ క్రోధ లోభ మద మాత్సర్యాదులు చెడ్డవి యని యందురు. ఈషణత్రయములు పనికిరావట. పెండ్లిమాత్రము ముఖ్యము ! రాగ ద్వేషాదులు వర్జనీయములు. దేశభక్తి పరమపూజ్యము ! వాంఛలు తగవు. భూరిదానము లెంత చేసిన తీఱదు ! ఇట్టి పరస్పరాభాసధర్మముల కవివేకమ తావలము. ఈ భావములు, గుణములు పశుపక్షికొంటులలో లేవా ? జీవరాసులకెల్ల సామాన్యమయిన గుణసముదాయ మును ఖండించుట సృష్టిలో, సృష్టికర్తలో భంజించుట కాక పోవునా ? భంజించువారు భంజించువారా ? ఏ పరమార్థముల పరముగ గణించి వీనిని నిరసించిరి ? ఏ తులలో వీనిని దూఁచిరి ? వీనికి విశ్వజీవితములో నేర్పడవలసిన స్థాన ప్రాముఖ్యత లెయ్యవి ? సర్వవ్యాప్తములు సత్త్వములు గాక పోవునా ? అట్లయినచో సత్త్వరజస్తమము లను వర్గీకరణము సమంజసమా ? ఎంతమాత్రము సమంజసము ? ఎంతమా త్రము కాదు ?

ఇంతకంటె నెక్కువగ నీమూలతత్వములను గుఱించి వ్రాయుట యిక్కడ సాధికప్రసంగము, మొత్తముమీఁదఁ

జెప్పవలసినమాట యేదనఁగా భావములు, గుణములు, నీతి సూత్రములు మొదలగు బోధనసామగ్రిలను జర్పించునప్పుడు జీవకోటియు, మనుష్యులలో వ్యక్తులయు, మఱి నానావిధములయిన సంఘములయు - పరిణామములయు, అపరిణామములయందు దీ గుణగణములచే నెఱవేర్చబడిన వ్యాపారములయు, సాధింపఁబడిన సిద్ధులయు విచారణలు చేసినఁగాని వాని యానుకూల్యతను, ప్రాశస్త్యమును నిర్ణయింపనేరము. ఇంతే గాదు. మనశ్శాస్త్రపరిశోధనలును లెక్కకుఁ దెచ్చుకొనవలయును. వానిని వదలిపెట్టి ప్రాసినచో సత్యము తేలదు. ప్రయోజనము చెడును.

ఉపదేశము ప్రయోగము. కాలదేశవర్తమానముల ననుసరించి మాఱునది. మాఱవలయునది. పరమార్థములనుబట్టి నిర్ణయమునకు వచ్చునది.

శ్రీ బలరామకృష్ణయ్యగారి యఖండరచనలో నీమూలాధారతత్వశాస్త్రమునకుఁ జేరిన యంతములు వెదఁజల్లఁబడియున్నవి. ఇది యెంతయుఁ బ్రశంసనీయము. వారియొక్క యుద్దేశ్యము తత్వనిర్దేశ్యము గాదు. మఱి శిక్ష. శీలమునకుఁ గావలసిన శిక్షల నన్నింటి నేకొదువయు లేనిరీతిని గ్రంథకర్త గారు శాసించియున్నారు.

పుట్టువు మొదలు గిట్టుట పర్యంతము, తమకొఱకును, సంఘముకొఱకును, ఐహికాముష్మికార్థ సంపాదనకయి స్త్రీ పురుషులవలంబింపవలసిన నీతులన్నియు నీగ్రంథములో “నిఖిలవ్యాఖ్యానవైఖిరి సమేతము”గా వివరింపఁబడియున్నవి. ఈ గ్రంథమును జదివి యానందించుటతో విరమించుట బుద్ధి

లేని పని. అనుష్ఠించుట కర్తవ్యమును, శ్రేయోదాయకమును.

శ్రీ బలరామ కృష్ణయ్యగారిలోని ప్రబలవిశేషమింకొండు కలదు. అది యేదనఁగాఁ బ్రసంగమునకుఁ దీటగు ప్రవర్తన. ఊరక నీతుల వాకొనుటతో విరమించు బొల్లుమాటలమాత్రపు వాఁడు గాఁడు. మఱి సూత్రముల కుదాహరణముల నిజజీవితమునుండియ చూపఁగలయట్టి మహా నీయుఁడు. తా ముపదేశించు షడ్ధతులకు విరుద్ధముగ నడచుకొను కపటులు దౌర్బల్యమునకు, క్షయమునకుఁ బాల్పడిన మనజాతిలో మితిమీరియున్నారు. మాటల నాడంబరముగఁ బలికి యేచేతలు చేయక మిన్నకుండు నిష్ప్రయోజకులసంఖ్య యంతకంటెఁ దక్కువకాదు. సత్యము సత్తునతో సమ్మేళించిన సుగుణము. సత్యముకొలఁది శక్తియు, శక్తికొలఁది సత్యమును బ్రవర్ధమానము లగును. శక్తియన సంఘశక్తి. అదియ ప్రధానము. కోటిబృహస్పలయందు దేశములో నొక్క భీమసేనుఁడు సాధింపఁగల పరాక్రమ మేదియు నుండదు—పాణత్యాగము చేయుట తప్ప. ఇది యేరీఁ బహిష్ఠితిగతులును, అంతర్గుణములును బరస్పరాశ్రయములు. బలరామకృష్ణయ్యగారు గాంధీయుగమున జన్మించిన పుణ్యఫలము ననుభవమునకుఁ దెచ్చికొన్న యువకులలో నొకరు. ఇట్టి వీరి మాటలు చెవులలోఁ జొచ్చుటయకాక హృదయములయందును నాటి వికసించునని నమ్మకము.

పద్మప్రభాస,

చిత్తూరు,

కట్టమంచి రామలింగారెడ్డి.

P R E F A C E

It is with great pleasure that I write this friendly note introducing to the Andhra Public the large work "MANAVAJIVITAM" by Sjt. Duggirala Balarama Kristnayya Garu of Angaluru. He is already well-known in the Telugu Country as the Author of Buddha Puranam and other works, as a sincere and devoted seeker of truth possessing, an unbounded enthusiasm for our great ideals. In this book he deals with the fundamental principles of our culture and insists with great force and eloquence on the need for applying them in daily life and practice. Without a general outlook on life, a dominating philosophy, our life will be uncertain of purpose and distracted in aim.

వ్యవసాయాత్మికౌ బుద్ధి రేకేహ కరునందన
బహుశాఖా హ్యనంతాశ్చ బుద్ధయో వ్యవసాయినాం.

—భగవద్గీత.

If your life is not to be episodic but have a unity it must be controlled by a steady and stable purpose. Our author knows the conditions of our country, the strong as well as the weak points. He has adopted a style, which, though slightly elaborate, is immensely fascinating. His wide reading and large experience of life come out on every page. In short, the spirit, the method and the matter of this great book are alike remarkable, while every age may be regarded as transitional the present is more transitional than any other. New currents of life and thought are sweeping over us and the unrest is not confined to the economic and political regions The western influence is real and far-reaching and has

begun to modify the very structure of our social organization in a suitable way. India to-day is in one of those momentous occasions in the passage of time which historians call 'turning points.' Many of us are uncertain about what we should do and what we should not. There is confusion of thought on every side.

Many of the politically-minded of our country are disgusted with our culture and institutions. They are convinced that orthodox fundamentalism which is still the creed and conviction of the majority of the people has cost us a lot in struggle and suffering, in stunted and deformed spiritual growth. A culture which has exposed the country to the invader and the spoiler has little to justify it. From a thousand platforms we are told that there is no hope for us unless we transform ourselves body, mind and soul.

Some of us including the author of this work are doubtful whether the part of wisdom lies that way. We all believe that Swaraj is the natural and legitimate birth-right of every people. But political freedom is not an end in itself. It is only a means for self-expression and self-development. Only nations that possess individuality as for freedom to express themselves. But if in our anxiety to secure the means of political freedom we surrender the end of our individuality, if we will our souls and lose our typical cultural genius what is political freedom worth? How does it matter even if we gain the whole world when once we lose our souls?

Again, it is quite true that political freedom is an urgent necessity. Our external organization social and economic has broken down. Our misfortunes are staring us in the face. Our bodies are broken, and if we are told that our souls are sick and require drastic remodelling

what have we to live for? Nations which are in distress have a future only if they have faith in themselves faith in their culture, faith in the redeeming power of the great ideas for which the nation has stood for millenniums. If we are poor, we can recover our possessions and become rich tomorrow, if not to-day; but if we are dead, no power on earth or heaven can help us. The sick can be cured but the dead cannot be raised.

Besides, in our mood of defeatism, we seem to assess the success and failure of civilization by many tests. Those who build sky-scrapers and fly in the air are not necessarily superior to those who lead more prosaic lives. The aim of life is not mere comfort and convenience. I am sure that we will not be happy if we reduce the world to a night club where all men are well fed and all houses are palatial, where all heads are hard and all pillows soft.

One of the tests of a successful civilization is its length of conscious continuity. The Jews look back on three thousand years of national existence focussed on an idea. The English look to a thousand years and the Americans to three hundred but the historic consciousness of the Hindus extends at the lowest estimate over four millenniums. A culture which could not only survive successive waves of conquest but actually conquer many of the conquerors is a power to be reckoned with. A great tradition is not to be lightly set aside. It requires many centuries of life to produce a little history and it requires many centuries of history to produce a little tradition and it is therefore very necessary that we should not do anything to undermine the strength of the Hindu tradition.

It does not follow that the only desirable attitude is one of conservatism. If radicalism is born of despair, conser-

vatism shows exhaustion of spirit. If we blindly perpetuate the old laws and taboo the old prescriptions and prohibitions, it is no good we want the spirit of life which while rooted in the past faces the future with faith. We should not confine our attention to the troubled surface waters for it is the silent stream that counts. the stream that runs by its own impetus, with its own velocity and in its own direction. What Bacon said of weighty things in general that they sink in the stream of time, while straws and feathers are borne safely on its surface is true of cultures as well. While we should not be blind to the failings of our culture, we should not lose our grip on the springs of strength and vitality. It is this constructive conservatism of the author that appeals to me most. While he recognises thai life is not mere repetition but renewal, he insists that it must be inspired by the spirit of the past. I hope that the enthusiasm of the author for the faith of the past and the vision of the future will spread to his readers as well.

CALCUTTA,
26th August '29.

}

(Sd.) S. RADHA KRISHNAN.

ఉ పో ధా త ము

అంగలూరు వాస్తవ్యులును, బుద్ధపురాణాది సద్గ్రంథ రచయితలును, ధర్మజిజ్ఞాసనిష్ఠాప్రతిష్ఠులును, సదాదర్శనివేక నిర్మతులును, విఖ్యాతాంధ్రగ్రంథకర్తలును నగు శ్రీయుత దుగ్గిరాల బలరామ కృష్ణయ్యగారు నవీనముగ రచించిన “మానవజీవితము”ను ఆంధ్రలోకమునకు సమర్పించు నవసరమున నీక్రింది యాప్తవచనములను నిండు మనంబుతో నాందీ శ్రస్తావసముగ నమర్చుచున్నాను.

ఈ గ్రంథమున భారతీయుల ప్రాచీన సనాతన సద్ధర్మములను, సభ్యతాతత్వములను గైకొని నిత్యవ్యవహారములో వాని నవలంబించెడి పద్ధతులు విస్తరింపబడినవి. పురుషార్థమెద్దియో నెఱుంగక, ధర్మవిశ్వాసములేక, పారమార్థిక లక్ష్యముల జూడ నెఱుంగక నడచెడి జీవితము పరిపరివిధంబుల వ్యభిచరించి సిద్ధిదూరమయి నష్టమగును.

వ్యవసాయాత్మికౌ బుద్ధి కేకేహ కురునందన

బహుశాఖా హ్యనంతాశ్చ బుద్ధయో వ్యవసాయినాం.

—భగవద్గీత

“ఓ అర్జునుడా! శ్రవణమననాదులచేతను, సాధన చతుష్టయముచేతను లెస్సగ సంస్కరింపఁబడిన మానవుల మనోవృత్తియు, వారి నిత్యవ్యవహారములును ఒకేవిధముగ, ఒకేలక్ష్యము ననుసరించి అందముగ నడచుచుండును. ఈ

విధమైన సంస్కార శిక్షాలత్యముల దా తెలుంగని బంధులు
అనేకరీతుల పలవరించుచుండును.”

మన జీవితమం దెద్దియో ఒక సత్సంగిల్పము, ఒక
నియమము ఉండినగాని అది కుదురుగన, ఏకముఖముగను
బ్రవర్తింపనేరదు. మన గ్రంథకర్త మనదేశపు మంచిచెడ్డ
లను, పరిస్థితులను పరిశీలించియున్నారు. నీనిని చిత్రించుట
కుపయోగించిన శైలి కొన్నితావుల జటిలమయ్యెను హృద
యంగమయి యలరారుచున్నది. నీరి పాండిత్యము, లోకా
నుభవమును బ్రతిఫుటను దేదరిల్లుచున్నవి వాస్తవమున
నీగ్రంథమందలి విషయము, లక్ష్యము, పద్ధతి. శైలి ఒక
దాని కొకటి వన్నె వెట్టుచు ప్రశంసార్హములుగ నున్నవి.

మానవచరిత్రలో నే యుగమయినను, ఏ ధర్మపద్ధతీ
లయినను రాగల కాలమునకు దానిజూపెడి తాత్పర్యము నిదర్శ
నములేకాని శాశ్వతముగ నుండునవికావు. ప్రస్తుతకాలము,
ఇదివఱకు భారతచరిత్రలో గడచిన యుగము లన్నింటికంటె
చంచలమయి, అస్థిరమయి యున్నది. నవ్యభావతరంగములు
అనంతముగ మహోద్యోగమున మనల దాకుచున్నవి.
ముంచుచున్నవి. అంతట క్రమ్మివైచుచున్నవి. మన యార్థిక
రాజకీయలక్ష్యము తెంత శీఘ్రముగ మార్పొంద గావ్య
ప్రచారములో గలవరపడుచున్నవో, అంతటి యాందోళనము
మనహృదయాంతరంగమున నాధ్యాత్మిక జీవితాదర్శముల
గూర్చి జరుగుచున్నది. ప్రతిరోధము, ప్రయత్నము రెండిం
టను సమముగనే జరుగుచున్నది. పాశ్చాత్యభావసంపర్కము
మన సాంఘికధర్మములను, వ్యవస్థలను జల్లగ, బలవత్తగ

ముగ మార్పుచున్నది. ఇందువలన గలుగనోపెడి ఫలితార్థము చాల విపులమయి యున్నది. భారతీయులు ఈనాడు పౌరాణికులు యుగసంధు లని చెప్పెడి విషమావస్థయందు ధర్మసమ్మోహ చేతనులయి యల్లాడుచున్నారు. ఎటు నడువను స్థిరపటుప వీలులేకున్నది. ఏమిచేయవలయునో, ఏమిచేయగూడదో తెలియకున్నది. కాని సర్వత్ర భావపరిశీలనము భావసంగ్రహము జరుగుచున్నవి.

భారత దేశమునకు రాజకీయ స్వాతంత్ర్యమును, ఆర్థిక ప్రాబల్యమును జేకూర్చి యత్నించెడి దేశసేవాధురంధరులు ఈ దేశమున జీరకాలమునుండి పాదు దగిలి నిలిచియున్న నమ్మికలవై దాడివెడలుచున్నారు. ఈప్రాచీనధర్మముల వల్లనే హిందూసంఘము భిన్నప్రవృత్తిలదయి బయటి రేడుల జొరనిచ్చి దేశస్వాతంత్ర్యమును గోలుపోయిన దని వీరివాదము. స్వాతంత్ర్యములేని దేశము నిలువనేరదుగాన తల్లాభమునకు దగిన నవ్యధర్మముల నవలంబింపవలయు నని వీ రనేక సభాపీఠములనుండి ఘోషిలుచున్నారు. కాని దేశస్వాతంత్ర్య మొకటియే పరమార్థము కానేరదు. మనవ్యక్తిత్వమును సంపూర్ణముగ వెలువరించుటకును, మనశక్తులను సర్వతోముఖముగను, యథేష్టముగను విస్తరింపఁ జేసికొనుటకును స్వాతంత్ర్య మవసరమయి యున్నదిగాని కొన్నిరాజకీయసభలను, బంగారుమేడలను నిర్మించుకొనుటకు గాదు. వ్యక్తిప్రభావముగల జాతులే స్వాతంత్ర్యము నన్వేషించుచున్నవి. ఇదియు తమవ్యక్తిత్వప్రాచుర్యార్థమే. కాని స్వాతంత్ర్యసంపాదనమునకై మనచిరాభ్యస్త న్యధర్మములను విడనాడవలసివచ్చినచో, మన విజ్ఞానకళాస్వరూపములను

మార్పించవలసివచ్చినచో, మననామరూపములనే బుగ్గలో
గలుపవలసినచో మన కీ స్వాతంత్ర్యమేల? స్వరాజ్యమేల?
మన ఆత్మలే, మనపరమావధులే ప్రసప్తములగు నెడల
మనకు త్రైలోక్యసామ్రాజ్య ముండిననేమి? లేకుండిననేమి?

కాని మనకు దేశస్వాతంత్ర్య మత్యవసరమని మన్నిం
పక తీరదు. మన సాంఘికవ్యవస్థలన్నియు సంధులు విరిగి
విచ్చిన్నములై నవి. గుణకర్మవిభాగమున నేర్పఱుపబడిన
సాంఘిక మర్యాద లడుగంటినవి. ఎటుజూచినను దారిద్ర్యము,
కష్టపరంపరలు మనల నెదుర్కొని నిరుత్సాహుల గావించు
చున్నవి. శల్యసాయమయి, అస్థిమాత్రావశేషముగ మన
జాతి జీవచ్ఛవమయి యున్నది. బాహ్యవ్యవహారములందే
కాదు, మన శైధిల్య దౌర్బల్యములు! మన హృదయాంత
రాళములు గూడ నపవిత్రములయి ఆత్మహీనములయి యడు
గంటుచున్నవి. కూలంకషముగ, నిర్మోహమోటముగ వీని
సంస్కరించెడి యుపాయము లరయవలసియున్నది. పతితు
లయిన వ్యక్తులుగాని, జాతులుగాని మేల్కొని, ఔప్పరిలి
క్రమృత పూర్వాన్నత్యమును బొందవలెనన్న వానికి యాత్మ
విశ్వాసము ప్రధానధర్మముగ నేర్పడవలయును. తమ భావ
ములందును, సభ్యతలందును గౌరవాదరములు గలిగి పూని
కతో వానిని నిలుప యత్నించుటవలననే పతితులయిన
జాతులు మరల నిలువగలుగుదురు. కాని స్వధర్మమును
విడనాడి పరధర్మముల నవలంబించెడి వారు శ్రేయఃపథ
మును జేరజాలరు. “బ్రతికియుండిన సుఖమును బడయ
నచ్చు” నిర్జీవులమయి నశించినయెడల భౌతికాధ్యాత్మశక్తు

లేవియు మనల గ్రమ్మట బ్రతికింపజాలవు. రోగుల బాగుజేయు వచ్చునుగాని, ప్రేతముల నిలువఁబెట్టెడివారు లేరు.

భౌతికైశ్వర్యములను గాని, విశాలసామ్రాజ్యములను గాని పరమావధిగ నెంచగూడదు. తుచ్ఛసుఖములు నిత్తి శ్వర్య సూచనలు కావు.

ధర్మముల పటిష్ఠతను, సభ్యతల సత్వమును వినుర్పించుటలో, వాని ప్రభావప్రయోజనములను మన్నించుటలో మనము ప్రధానగౌరవ మొకవిషయమున కొసంగవలసియున్నది. ఇవి యెంతకాలము, ఎన్నివ్యభిచరణహేతువుల నడుమ నిలిచి, ఎందరిచే మన్నింపఁబడినవి? ఎన్నిశతాబ్దముల జాతీయ జీవనపద్ధతుల శాసించియున్నవి? కాలశిక్షయే ధర్మములయొక్కయు, ప్రతిష్ఠాపనములయొక్కయు సార్వత్రికప్రయోజనమును, తత్వప్రభావమును చూపగలదు. మన సభ్యతామూలములయిన భావములు అధమము నాలుగుయుగముల కాలశిక్ష ననుభవించియు చెక్కుచెదరక నిలిచియున్నవి. యూదులు మూడువేల సంవత్సరముల సభ్యతమాత్రమే, నాగరికవికాసము మాత్రమే కలిగి అందునకే గర్వపడుచున్నారు. మనప్రభువులగు నాంగ్లేయులు వేయిసంవత్సరముల చారిత్రమును, లౌకికసంపదలందు వారిని తలదన్ని యెగసి పొరతెడు అమెరికనులు మున్నూరేండ్ల మనోవికాసమునుమాత్రమే యొప్పియున్నారు. వీరభావములు, వీరిలక్ష్యములు, వీరిసభ్యతలు గుర్వార కాలప్రవాహాఢ్యోగమున నేగతి వ్యవహరించునో, ఎటుల వ్యాపించునో, ఎందుల సిద్ధించునో ప్రస్తుతమనాహింసజాలము.

తొకికప్రభావిభాంతులమయి వారిశక్తియుక్తులే, మానస
 సంచారక్రమములే పరమాత్మవ్యముగ నెంచుచున్నాము.
 మనసభ్యత, మనవిజ్ఞానము విదేశ విజాతీయ విసభ్యతాప్రవా
 హముల దాడిన బడి కొట్టుకొనిపోవుటకు మాటుగా వాని
 నన్నింటిని గై వశముచేసికొని జేతలనుజయించిన గారవ మంది
 యున్నది. ఇట్టి స్థిరజీవి, ఇట్టి మహాసత్వసంపన్న, ఇట్టి జగ
 న్మోహనప్రభాసంపూర్ణ యగు సభ్యత తూలనాడదగినది
 కాదు. ఒకటి రెండు పురుషాంతరముల పాశ్చాత్యసభ్యతా
 సంపర్కవికారమున నెడబాయదగినది కాదు. అనేకపురు
 షాంతరముల సంకల్పసముచ్చయము, ప్రయత్నసమష్టి ఒక
 దేశచరిత్రను ఏర్పఱచుచున్నది. ఇట్టి చారిత్రపరంపరా
 సమన్వయమున నొకజాతియొక్క సభ్యతాలక్షణములేర్పడు
 చున్నవి. అంతియేకాని ఉసుళ్ళ వలె లక్షణభంగురములు
 కావు. కాన ధర్మవివేచనమందు కడుజాగరూకతతో, దూర
 దృష్టితో భూత, వర్తమాన, భవిష్యత్పరిజ్ఞానములతో వ్యవ
 హరించవలయునేకాని లక్షణికావేశము ననుసరించి యాచ
 రింపగూడదు. భారతీయమర్యాదలను నిర్మూలనమొనరించు
 యత్నము లన్నియు అనాదరణీయములే. కాని ఇందువలన
 పురాణధర్మములన్నియు సాధువు లని దురభిమానభరితు
 లమయి యుండకూడదు. సంస్కరణాపేక్షయు, నాస్తిక
 వాదములును ధర్మమాధ్యమువలన కలుగునట్లే పూర్వా
 చారపరాయణత్వముకూడ వార్ధక్యదౌర్బల్యమువలనకలుగు
 చున్నది. భావప్రకోపము చాంచల్యమువలన గలిగినట్లే
 ధర్మస్థైర్యముకూడ తదవలంబకుల మాధ్యమువలన గలుగు
 చుండును. ముఖవిగదా యను దురభిమానమున మన విజ్ఞా

నమంచలి సమస్తవిషయములను సమానగౌరవముతో ఆదరించకూడదు; ఆచరించకూడదు. అట్లు చేయుటవలన నవ్యపరిస్థితులలో మనస్థితి యుండనేరదు. కాలశిక్షితములయిన నిలిచియున్న ధర్మములలో నెయ్యవి మన భావివికాసమునకును, ఔన్నత్యమునకును, అభివృద్ధికిని దోడ్పడగలవో కాని నే స్వీకరించి వానివెలుగున మన నడవడి నేర్పరచుకొనుట యుక్తము; కార్యసాధకము; అభ్యుదయ హేతువు. మన పూర్వుల పురుషార్థమును, లక్ష్యమును గమనించి అందులకు వ్యభిచరణ లేకుండ వర్తించినయెడలగమ్యస్థానమును నిరపాయముగ వ్యక్తిప్రభావముతో చేరగలము. విశ్వాసమే ముఖ్య సాధనము. పవనసంచలిత వారి తరంగభంగములు క్షణభంగురములయి ప్రబలియు సమద్రగాంభీర్యమును గాని, జలరాశిబలమునుగాని జూపనేరవు. జలప్రవాహము అగాధమగు అంతర్వాహినుల ప్రచారము ననుసరించియే నడచునుగాని పిల్లగాడ్పుల యూగింపుల నంటి నడువనేరదు. అంతస్సారముగల వృత్తులు, ధర్మములు కాలగర్భమున మునిగి అందున లీనమయియుండును. సారవిహీనములయినవి యీకలవలె, ఎండుటాకులవలె కాలముఖమున కొంతకాలము తేలి మిరమిరలాడి వచ్చి పోయెడి గాలికిని, ఆటంకములకును జిక్కికొట్టుకొనిపోవును. అటులనే మనధర్మములలో సారవంతమగునవి కాలవాహినులలో కలసి మఱల మనయొంట చేరుచున్నవి; మనలను జీవింప జేయుచున్నవి. ఇవియే మన ప్రాణాధారమునకు ముఖ్య హేతువులు. ఇందే మనబలము, తేజము, జీవశక్తియు నున్నవి.

మహాగ్రంథకర్త భారతీయధర్మములయొక్క పునాదులను బెకలించకుండు కాలవాహినిలో నిలిచియున్న ఆర్యధర్మసాయనమును సంపూర్ణముగా నుపయోగించుచు ప్రస్తుతకర్తవ్యమును నిరూపింప యత్నించియున్నారు. ఇదియే నాకు మిక్కిలి సచ్చిసవిషయము. గతానుగతికముగ పూర్వాచారములను అనుసరించుటలో సజీవజాతీయత లేదనుసంగతిని గ్రహించుచు, ఆ ధర్మములనే, ఆ ప్రాచీనసంస్కారమునే నన్యపరిస్థితుల కనుకూలమగు రూపమున నాచరింపవలయునని సిద్ధాంతీకరించుచు నెప్పటి కప్పుడు నవ్యవైఖరుల దాల్చినను నూతననాటకము లాడినను ప్రాచీనసభ్యతాప్రవాహము ప్రయత్నము లన్నింటియందును వెలుగుచుండవలయునని ముగ్రంథకర్త యాశయము. సనాతనధర్మములందు వీరి కేర్పడిన గౌరవాతిశయమును, భావిధర్మవివేచనమందు వీరి కేర్పడిన ఉత్సాహమును చదువరుల నెల్లర వారిత్రోవకు దెచ్చునని విశ్వసించు చున్నాడను.

26-8-1929 }
కలకత్తా }

యస్. రాధాకృష్ణ.

ఆ శీర్షా ద ము



సీ. మానిత మాదర్శ ధి 'మానవజీవిత'
 మనెడు మహాప్రబంధార్ణవంబు
 నైతికాధ్యాత్మ విధ్యాతత్వసవరత్న
 సంక్షిప్తమై విలాసములఁ దేలు,
 ప్రేమతరంగ తేజో మాలికల విశ్వ
 మానవకోటి నేమాటు దనిపి,
 సహజసౌందర్య రసస్వరూపము హృద
 యోపలాళి వగల్చి ధి యుర్విజముల,

తే.గీ భాతి మొనలెత్త భువి వనఃఖాటి జేసి
 ఇష్టఫలరాశి యంగుండి ధి యిచ్చుచుండె
 నిట్టిఫలసిద్ధి యెంగు లభించెఁబోదు
 యిట్టి దృశ్యంబు నెందుఁ దీక్షింపరాదు.

సీ. మహితమా యాదర్శ ధి 'మానవజీవిత'
 మన్నిటి కౌదర్శమై దనర్చు,
 ఇంపు సొంపారెడు ధి ముప్పదియారు
 ప్రకరణంబులు గల ధి గ్రంథరాజ,
 మొక్కొక్క ప్రకరణ ధి మొక మహాదివ్య ప్ర
 పంచమై యలరు దధిర్మించువారి,
 కర్థంబులను గూర్చు ధి నాపదలను దీర్చు
 తోడునీడై తనఁతోడ వచ్చు

ఆ.వె. బాల్యమాది వృద్ధ ధి పర్యంతమగు మహా
 వ్యవధిలోన మానఃవాళి గాంచు
 ప్రకృతినాట్యరంగఁపటలి ముందటితెర
 పడెడువరకు కథల ధి నుడువుచుండు.

సీ. నయ్యాయితలకెల్ల ♦ న్యాయశాస్త్రం బిది
 యధ్యాత్మచరిత వేదాంతులకును,
 మానవకోటి విశిష్టానసర్వస్వంబు
 నాలోగ్యశాస్త్ర మధ్యాపకులకు,
 అథార్థ లధిపుల ♦ కర్థశాస్త్రం బిది
 వాఙ్మయచరిత విశిష్టాంసులకును,
 సంస్కర్తలకు ధర్మశాస్త్రసంగ్రహ మిది
 భక్తియోగము మహాభక్తులకును,
 తే.గీ. ఇది మహాసంహితాకృతి ♦ యెసఁగి మెసఁగి
 కల్పవృక్షంబు లీల సేకాలమందు
 వలయు ఫలవృష్టి గురియు భూవలయమునకు
 సిద్ధ మాదర్శ 'మానవ ♦ జీవితంబు'.

ఉ. ఒక్కొక్కసీతి యొక్కొక్క మహాన్నతశాస్త్రము జాటిచెప్ప నా
 ఘక్కినె వాఙ్మయంబు మన ♦ భారతభూమి నలంకరించి పెం
 పెక్కినె నీనిలో నిఖిల ♦ వేదపురాణయథార్థధర్మముల్
 లెక్కకు చిక్కిలికొలపు ♦ లీల నరుల్ చరితార్థులొటకుకొ.

సీ. ఘన నవాదర్శ ♦ గ్రంథమండలి కిది
 యొక దివ్యసుమము కాశున్నదింక,
 ఈసుమసౌరభ్య ♦ మెందాక పొగునో
 సంతదాక పవిత్రమై తనర్చు
 ఆసుధాధారలనారగ్గొలెడువార
 లజరామరత్నంబు ♦ నందఁగలరు,
 ఈసుమంబు ధరించు ♦ నిందివరాక్షసులు
 యుర్విజేవితొ నిల్చియుండఁగలరు.

తే.గీ. ఇట్టి సుమవృష్టి గురుపుచు ♦ నెల్లకాల
 మాంధ్రభువి దుగ్గిరాల వంశశాబ్ధిచందుగ్గిఁ
 డైన బలరామకృష్ణయ్య ♦ యలరుగాత !
 బౌద్ధవాఙ్మయబ్రహ్మగాఁ ♦ బ్రజ నుతింప.



గ్రంథకర్త :
 ఔద్ధవాజ్ఞయబ్రహ్మ
 శ్రీ దుగ్గిరాల బలరామకృష్ణయ్య



డా. జీ. సర్ కట్టమంచి రామలింగారెడ్డి

ద్వితీయసంపుటము

విషయసూచిక

~~~~~

9 వ ప్రకరణము

విషయః.

పుటసంఖ్య.

|                                     |         |
|-------------------------------------|---------|
| ప్రవర్తనము                          | 491-576 |
| చరిత్రధనము                          | 491     |
| సచ్చరిత్రము విశ్వకల్యాణసాధనము       | 494     |
| చరిత్రనిర్మాణము                     | 499     |
| దారిద్ర్యము చరిత్రకు శత్రువు        | 504     |
| నిర్ధనుని శోచనీయస్థితి              | 508     |
| ధనసంపాదనము                          | 511     |
| ధనము - భౌతికజీవితము                 | 513     |
| ధనము - దుర్వినియోగము                | 514     |
| ఋణభాధ                               | 517     |
| దరిద్రుడగు గోల్డుస్మిత్తుకవి        | 518     |
| అతివ్యయశీలుడు                       | 521     |
| దారిద్ర్యమునుండి కలిగిన యుచ్ఛస్థితి | 523     |
| ధనగర్వోన్మత్తుడు                    | 526     |
| ఋణఘనకు గౌరణములు                     | 528     |
| వేషభాషాడంబరము                       | 530     |
| ద్యుత్యాది బహువ్యసనములు             | 531     |

విషయము.

పుటసంఖ్య.

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| అధర్మముచే ధన మార్జింపరాదు     | 537 |
| ధనముకంటె ధర్మము శ్రేష్ఠము     | 538 |
| నేటి నూనవుని జీవితలక్ష్యము    | 541 |
| చిత్తరంజనమున కమితవ్యయ మేల?    | 544 |
| ధనసద్వినియోగము                | 546 |
| నైతికవిజ్ఞానము                | 547 |
| ప్రకృతిదృశ్యానందము            | 549 |
| ప్రకృతి-కళలు                  | 551 |
| ప్రకృతిపరిశీలనము              | 552 |
| రస్మి-నుయొక్క ప్రకృతివినోదము  | 554 |
| ఆత్మసంస్కరణము - మహాత్ములు     | 560 |
| యువజనులు - విషయములు           | 563 |
| మాదకద్రవ్యములు                | 565 |
| కృత్రిమ మనోరంజనము             | 566 |
| దేహ మొక పవిత్ర దేవాలయము       | 568 |
| దేహము - చిత్తము               | 569 |
| చరిత్రసంరక్షణవిధానము          | 571 |
| దుర్వ్యసనముకంటె మృత్యువు మేలు | 573 |
| యద్భావం తద్భవతి               | 574 |

## 10 వ ప్రకరణము.

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| గ్రంథావలోకనము             | 577 |
| గ్రంథపారాయణ మహాభాగ్యము    | „   |
| చదువు చదివెనేని సరసుడగును | 579 |

విషయము.

పుటసంఖ్య.

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| గ్రంథపఠనముచే జ్ఞానోదయము                | 580 |
| పఠన మాతృసంస్కరణసాధనము                  | 584 |
| చదువులేనివాఁడు వ్యర్థుఁడు              | 585 |
| చదువుచే లోకాభివృద్ధి                   | 588 |
| చదువులోని లోకస్థితి                    | 590 |
| జాతి - చదువు                           | 591 |
| చరిత్రపఠనము                            | 593 |
| వివిధగ్రంథ పారాయణము - వివిధవిద్యోదములు | 596 |
| దేశచారిత్ర ప్రయోజనములు                 | 598 |
| చారిత్ర ప్రసిద్ధ పురుషపుంగవులు అక్కరు, |     |
| ఔరంగజేబు, శివాజి, గోవింద సింహాదులు     | 602 |
| చదువరికంటె భాగ్యశాలి కలఁడె ?           | 609 |
| చదువరికిఁ గవు లెల్ల రావులు             | 612 |
| గ్రంథములు సంపద్యండాకారములు             | 616 |
| పాఠకుని యాత్మానందకుటీరము               | 617 |
| భర్తృహరికవీంద్రుని వాఙ్మధుర్యము        | 619 |
| చాణక్యనీతి వాక్యరత్నములు               | 622 |
| అన్యగీర్వాణకవుల కవితావిద్యోదము         | 623 |
| ఆంధ్రకవితా పితామహుని కవితృప్తీయామము    | 624 |
| ఆంధ్రమహాభారతశైలి                       | 627 |
| భాస్కర కవీంద్రుని కవితానైపుణి          | 630 |
| పోతన్నగారి భక్తిరసపూరిత కవితృప్తము     | 632 |
| కేశవచంద్రసేనుని గానరవములు              | 636 |
| పేక్కియరు కవిసార్వభౌముని కావ్యానందము   | 638 |



విషయము.

పుటసంఖ్య

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| ప్రకృతిపూజారియగు వర్ణన రుగీతములు          | 640 |
| మిట్టను కవీశ్వరుని భావతరంగిణి             | 644 |
| బుద్ధ బోధసుధ                              | 647 |
| శ్రీకృష్ణగీతాలహరి                         | 652 |
| జీససు బోధనరత్నములు                        | 656 |
| మహమ్మదు దివ్యోపదేశ వాక్యములు              | 658 |
| అధ్యయనము స్వర్గరాజ్యమును రచించును         | 662 |
| గ్రంథపఠనము - నిర్విచారజీవయాత్ర            | 664 |
| ఒక ధీరుని వీరవచనములు                      | 666 |
| సారస్వతపరిశీలన మాతృ వికాసకరము             | 669 |
| పతింపఁదగిన సద్గ్రంథములు                   | 671 |
| గ్రంథములు - రోగనివారణము                   | 675 |
| మహాపురుషుల జీవితచారిత్రములు               | 680 |
| వివిధ గ్రంథవిమర్శనము                      | 681 |
| మహాపురుషుల జీవితచారిత్ర రచనము             | 685 |
| వివిధచిత్తప్రవృత్తుల నుల్లసితము లొనరించుట | 690 |
| ఏకాంగపఠనము                                | 693 |
| సూక్ష్మశరీరము - విజ్ఞానాహారము             | 698 |
| గ్రంథపఠనవిధానము                           | 699 |
| పఠనము భూతకాలదర్పణము                       | 701 |
| ధారణాశక్తి, స్మరణాశక్తి, వృద్ధిజెందువిధము | 707 |
| గ్రంథపఠనకాలము                             | 710 |
| విమర్శనాత్మకమగు పఠనము                     | 716 |
| వ్యర్థమగు పఠనవిధానము                      | 727 |

విషయము.

పుటసంఖ్య.

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| ప్రాచీన పఠనపద్ధతి                | 728 |
| పఠనము - వ్రాతసౌత్తము (Note Book) | 732 |
| పఠనము - చిత్రైకాగ్రత             | 734 |
| దడదడచదువు                        | 737 |
| అశ్లేల గంధములు త్యాజ్యములు       | 741 |
| ఉత్తమగ్రంథవివరము                 | 744 |
| ఆదర్శగ్రంథకర్త                   | 752 |
| ఆంధ్రభాష                         | 754 |
| సావిత్రిపాఖ్యానము                | 757 |
| ఇతరోపాఖ్యానములు                  | 763 |
| నవలలు (Novels)                   | 764 |
| రవీంద్రుని రచనలు                 | 766 |
| నేటి భావకవిత్వము                 | 768 |
| చదువరులకుఁ గొన్నిసూచనలు          | 770 |

## 11 వ ప్రకరణము.

|          |         |
|----------|---------|
| ఆరోగ్యము | 777-788 |
|----------|---------|

## 12 వ ప్రకరణము.

|                     |         |
|---------------------|---------|
| ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము | 789-792 |
|---------------------|---------|

## 13 వ ప్రకరణము.

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| ఆరోగ్యసంపాదనము మానవధర్మము | 793-822 |
|---------------------------|---------|

## 14 వ ప్రకరణము.

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| ఆరోగ్యమార్గము తెల్పి? | 823-832 |
|-----------------------|---------|

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| విషయము.                     | పుటసంఖ్య. |
| 15 వ ప్రకరణము.              |           |
| వాయువు                      | 833-842   |
| 16 వ ప్రకరణము.              |           |
| జలము                        | 843-854   |
| 17 వ ప్రకరణము.              |           |
| నీటి బావులు                 | 855-857   |
| 18 వ ప్రకరణము.              |           |
| నిర్మలజలపాన ప్రయోజనములు     | 858-862   |
| 19 వ ప్రకరణము.              |           |
| ఆహారము                      | 863-864   |
| 20 వ ప్రకరణము.              |           |
| దేహ మొకయంత్రము              | 865-869   |
| 21 వ ప్రకరణము.              |           |
| చర్మణము - ద్రావణము          | 870-      |
| 22 వ ప్రకరణము.              |           |
| జఠరాన్నమునుండి రసవిభాగము    | 892-991   |
| 23 వ ప్రకరణము.              |           |
| జఠరాన్నమునుండి మలవిభాగము    | 892-900   |
| 24 వ ప్రకరణము.              |           |
| ఘాద్యములు - అఘాద్యములు      | 901       |
| 1 మాంసాహారము                | 916       |
| 2 క్రొవ్వు నిచ్చేడి యాహారము | 916       |

విషయము.

పుటసంఖ్య

3 పిష్టమునిచ్చెడి యాహారము 917

4 అవశాహారము 917

5 జలాహారము 918

1 సాత్త్వికాహారము 919

2 రాజసాహారము 921

3 తామసాహారము 923

25 వ ప్రకరణము.

మద్యపానము 929-934

26 వ ప్రకరణము.

వ్యాయామము 935-947

27 వ ప్రకరణము.

స్నానము 948-955

28 వ ప్రకరణము.

శీతలజలస్నానము 956-962

29 వ ప్రకరణము.

ఘర్షణస్నానము 963-967

30 వ ప్రకరణము.

ఆతపస్నానము 968-970

31 వ ప్రకరణము.

మృత్తికాస్నానము 971-974



# మా న వ జీ వి త ము

తౌ మ్మి ద వ వ్ర క ర ణ ము

ప్ర వ ర్త న ము



“Men of character are the conscience of  
the society to which they belong.” —Emerson

“సత్ప్రవర్తనముగల మనుజులు తమసంఘమునకు  
శిరోభూషణములు.” (ఎమర్సను)

“సత్ప్రవర్తనముగల మనుజుఁ డభిలలోక వంద్యుడు.  
వాఁడే నిజమగు భక్తుఁడు; పూజ్యుఁడు; ఋషిసత్తముఁడు;  
పండితుఁడు; నిర్వాణగతుఁడు.” —శ్రీ బుద్ధప్రభువు.

సత్ప్రవర్తనమే మానవజీవితమున కక్షయంబగు  
ప్రశస్త భూషణము. సత్ప్రవర్తనముచే మనుష్యుఁడు ప్రాజ్ఞ  
ప్రపంచ సన్మానభాజనుఁడయి నిష్కంఠకజీవితమును గడ  
పుచు విశ్వమందలి సమస్త ఘనకార్యముల సులభముగ  
సాధించుచుండఁ గలఁడు. సద్ప్రవర్తనసంశోభితుని సాన్నిధ్య  
మునఁగల వస్తుసమూహ మెల్ల సుప్రకాశిత మగుచుండఁ  
గలదు. సద్ప్రవర్తనశూన్యుఁడగు మానవునిజీవితము లుభా  
| కేసరుని ధనభండారమువంటిది.

ఎన్నిసంపదలున్నను, భోగభాగ్యములున్నను, పుత్రకశత్రుత్వాది బాంధవశ్రేణియున్నను, సారస్వతజ్ఞానవిశేషమున్నను మానవునియొద్ద సత్ప్రవర్తనమును భాగ్యరాశి లేనిచో వాని జన్మయే వ్యర్థమయిపోగలదు. దేహమును లోకానురాగమునకుఁ బాత్రమొనరించిన పవిత్రపదార్థమగు సంతరాత్మవలె మనుష్య జీవితమునకు సత్ప్రవర్తన మపారమును, అనల్పమును నగు పతిష్ఠాగౌరవములఁ గల్పించును.

సచ్చరిత్రుఁడు జీవన్ముక్తుఁడు. ఇహపర చిరతర సౌఖ్యశాంతి లవాని నిత్యసంపదలు. సూర్యమండలమువలె వానిజీవితము ప్రకాశవంతమయి, నిష్కళంకమయి యొప్పుచుండఁ గలదు. ఎంతటి బలపరాక్రమవంతుఁడయినను, యోధానుయోధుఁడయినను, ధనాధ్యుఁడయినను సచ్చరిత్రముయొక్క మహిమాతిశయమును గ్రహింపలేనిచో వాఁడు జనసామాన్యమునం దవశ్యము పరాభూతుఁడగుచుండుట రూఢి.

వ్యక్తివికాసమునకును, కుటుంబాభివృద్ధికిని, సంఘాభ్యుదయమునకును, దేశోన్నత్యమునకును, మోక్షప్రాప్తికిని సచ్చరిత్రము మూలము. పురుషార్థ చతుష్టయమగు ధర్మార్థకామమోక్షముల సంపాదించుటకును సత్ప్రవర్తన మావశ్యకమై యున్నది. మానవజాతీయ జీవితమునం దిదియే సారభూతమగు పదార్థము. గర్భదరిద్రతకును, పాండిత్యశూన్యతకును, రూపవిహీనతకును, నిమ్నజాతీయతకును నపారమగు గౌరవమును-ఎనలేని విలువను-మిక్కుటమగు వన్నెను దెచ్చివెట్టును.

మానవుని సదాచార సంపదలలోని కెల్ల సత్ప్రవర్తనమునకే ప్రథమస్థాన మొసంగబడినది. సమస్త దుర్గుణ రాహిత్యమునుండియే సద్వర్తన మావిరూభితమయినది. సద్వర్తన ప్రభావముచే సంపచ్చాన్యఁడు వైభవోపేతుఁడుగను, విద్యా విహీనుఁడు విద్యద్వరేణ్యుఁడుగను, అనుచరుఁడ్రగేసరుఁడుగను మాటిపోవుచున్నారు.

దుశ్చార్మితుని గగనమండలచుంబితమగు మహాన్నత రాజప్రాసాదముకంటె సచ్ఛార్మితుని నిర్జన పర్ణకుటీరమే వేయిమడుంగు లుత్కృష్టమని బుద్ధాది మహాపురుషులే వచించి యున్నారు. సద్వర్తన సంశోభితుని హస్తమందలి తృణము విశ్వమున కెంతయు నుపకరించుచుండ, దుష్ప్రవర్తకుని వశమందుండు విపులధనవిద్యా వైభవాదులు లోక సంహరణమున కుపయోగపడుచుండును.

సద్వర్తనముచే మనుష్యత్వము దేవత్వముగఁ బరిణమించుచున్నది. దుష్ప్రవర్తనముచే మానవత్వము రాక్షసత్వ మగుచున్నది. నేటిపర్యంతము నీవిశాలభూమండలమున దేశవిదేశముల నవతరించియుండిన మహాపురుషుల యొక్కయు సాధ్వీమణులయొక్కయు బుణ్యచరిత్ర నిర్మాణమున కీ మంచి నడవడియే పునాదియయినది. ప్రపంచమందలి సకల జాతుల కీ సద్వర్తన మాదర్శప్రాయముగ నున్నది. మానవ సంఘముయొక్క భారమంతయు సచ్ఛార్మితులగువారి స్కంధముల వైననే మోపఁబడియున్నది.

విశ్వమందలి యేమతమును సత్ప్రవర్తనమును లఘుదృష్టితోఁ జూచియుండలేదు. శ్రీకృష్ణుని భగవద్గీతయు,



బుద్ధుని ధమ్మపదమును, జీససు బైబిలును, మహమ్మదు ఖురానును, జరిదప్టి మహామునీండుని జండవేస్తాయు సత్ప్రవర్తనమునకే ధర్మరంగస్థలమునఁ బ్రాముఖ్యము నొసంగి యున్నవి. సత్ప్రవర్తనమును బ్రేమించిన యుగము, జాతి, రాష్ట్రము మహాన్నతస్థితి నంది జగత్ప్రసిద్ధిని గాంచినవి. సద్వర్తనమును బరిత్యజించిన జాతులు రసాతలమున కేగినవి.

సద్వర్తనముచే దైత్యకులసంభూతుఁడగు విభీషణుఁడు సురపంద్యుఁడయి, శ్రీరామ భూధివుని స్నేహమునకుఁ బాత్రుఁ డయి సామ్రాజ్యలాభమును బడయ, తత్సహోదరు లెల్లరుఁ జెడునడవడిచే సర్వస్వమును గోల్పోయి ధర్మసంగ్రామ రంగమున దుర్మిరణము నందియుండిరి. విశ్వవలయంబున భగవన్మహిమచే యుగయుగాంతరములనుండియు సత్ప్రవర్తనము సర్వజనపూజ్యముగ వచ్చుచున్నది. అపూర్వ ప్రభావోత్పాదకమగు నిట్టి సత్ప్రవర్తనమును సంపాదించు గడంగని మనుజులు పుట్టియు గిట్టినట్టివారే.

ప్రపంచము సామాన్యముగా మానవుని యాచరణమునే ప్రతినిమేషముఁ బరీక్షింపఁ గడంగుచుండును. అయ్యది మానవుని యాత్మయొక్క బలాబలములఁ బరిశీలింప నిచ్చు గింపదు. చరిత్రమే యాత్మబలముయొక్క యాభాస మని లోకముయొక్క స్థిరవిశ్వాసము. మానవుఁ డాచరించు కార్య సముదాయముచే వాని హృదయముయొక్క స్థితియు, బుద్ధియు, భావనయు, ప్రవృత్తియు సహజముగా విశదమగు చుండునని గురుజనులు కొందఱు ఊహించుచున్నారు. కోవిదుల యీ యభిప్రాయముతో నేను సంపూర్ణముగా నేకీభవింపఁ జాలను.

ప్రాయశ్చముగా మనుష్యులు కొందఱు లోకశౌరవము పొందెడి బాహ్యమున కొకవిధమగు నాచరణమును బ్రదర్శించుచు నాంతరికముగఁ దద్విరుద్ధాచరణమును గలిగి వర్తించుచుండుటయుఁ గలదు. అట్టివారే గోముఖవ్యాఘ్రములనబడుచున్నారు. దుశ్చరిత్రులకంటె నట్టివారే లోకమున కతి భయంకరులు. కాని సద్వర్తనశూన్యుని కృత్రిమాచరణము కలకాలము రహస్యముగా నుండఁజాలదు. ఎప్పుడోయొకప్పుడు వాని గుట్టు బట్టబయలుగుట రూఢి. ప్రకృతియొక్క యచల సిద్ధాంత మిదియే.

మనుష్యుని యాచరణము ననుసరించియే మనము వాని నెట్టివాఁడనినదియు నిశ్చయించుకొనఁ గలుగుచున్నారము. ఏమానవుఁ డెట్టివాఁడో వాని భావన లెట్టివో, వాని యాదర్శమెట్టిదో గ్రహింపవలెనన్న విశేషప్రయత్నము లేకుండగనే వానిచర్యలే వాని నిజస్థితిని వ్యక్తీకరింపగలవు.

తన్నొక సన్మార్గునిగను, సద్వర్తకునిగను విశ్వదృష్టి యందుఁ గావింపఁజేసికొనఁ దలంచువాఁడు మహాపురుషుల జీవిత చారిత్రముల కాదర్శప్రాయమగు సచ్చారిత్రమును సముపార్జింపవలసియుండును. మానవుని భావనలను, సమస్తకర్మలను దీర్ఘ కాలపర్యంతము బరిశీలించనిచే వాని చరిత్ర మిట్టిదని నిర్ణయింప బ్రహ్మకును శక్యముగాదు. త్వరపడిగాని, సందిగ్ధావస్థయందుఁగాని మనము గావించు నిర్ణయములు నిరుపయుక్తము లగుచున్నవి. ఇయ్యది యనుభవసంగతమగు విషయము.

కాని ప్రస్తుత మానవసంఘము విశేషపరిచయము లేకయే రెండు మూడు నిమేషముల మధురసంభాషణ మాత్రంబుననే మానవ చరిత్రనిర్ణయమునకుఁ గడంగుచున్నది. అనుక్షణము సతిసావధానముతోడఁ బరిశీలింపఁగలవారలే మానవసంఘ చారిత్రపరిశోధనమున కర్హులు.

సాధారణముగా సజ్జనమండలియందు వారిరహస్యములఁ దెలియఁజేరు దుష్టుని సక్రమపద్ధతికి వచ్చుచున్నాడనియు, శిష్టత్వము నభ్యసించుచున్నాడనియు లోకము భావించుచుండును. జననామాన్యము దుర్జనుల సంస్కరించు నిమిత్తమే వారితోఁ గలిసిమెలసి వర్తించు సజ్జనులును భ్రష్టులయి పోయినారని సంపూర్ణమగు పరిశోధనము లేకపోవుటచే సంభావింపఁ గడంగుచుండును.

సామాన్యమానవ ప్రపంచమునకు సత్యాసత్యములఁ దెలియునట్టి సుస్థిరమును, సముచితమును నగు పరిశీలనబుద్ధి యుండనేరదు. కవీశ్వరుని కావ్యమును బూర్ణముగా విమర్శించుట కంతకంటె ఘనుడగు కవిగాని యర్హుడు గాఁజాలడు. అదియేచందమున లోకముయొక్క నడవడియందలి మంచి చెడుగులఁ బరీక్షింప జ్ఞానానుభవసంపన్నులును మేధావంతులును నగు బుద్ధిమంతు లనశ్యము గానలసి యున్నారు. మనుజుని యాంతరిక ప్రకృతికంటె బాహ్య ప్రకృతియే ఒపిరగ తునందు సంచరింప నలవడియున్న జన సామాన్యముయొక్క స్థూలదృష్టికి గోచరింపఁగలదు.

ఈ కారణముననే లోకముచే మంచివాఁడని భావింపఁబడినవాఁడు తరుణము వచ్చినపుడు దుష్టుడగుఁ బ్రత్యక్ష

మగుచుండుటయు, దుష్టుఁడని యనుమానింపఁబడిన వ్యక్తి యు క కాలమందు శిష్టుఁడుగఁ గాననగుచుండుటయు దట స్థించు చున్నది. లోకముయొక్క వర్తనమును సమగ్రముగఁ బరిశోధించుటకు మేధాసంపత్తికంటెఁ గాలవ్యవధియే విశేష ప్రయోజనకారి కాఁగలదు.

సద్వర్తనముయొక్క యమూల్యతను, అనిర్వచనీయ సౌఖ్యానందములను, పరిశుద్ధతను గ్రహించి, యువకు లద్దా నిని సంపాదించుట కెట్టి కష్టముల ననుభవించుటకయిన వెనుకంజ వేయరాదు. సద్వర్తనమును సంపాదించియుండిన బుద్ధిమంతు లెట్టి ప్రబలకారణములు తటస్థించినను దానిని విడువరాదు.

సద్వర్తనముచే నాడంబరమును, విలాసప్రియత్వమును నప్యమగును. వాచాలుఁడును, మూకుఁడును, దాంభికుఁడును సద్వర్తనమును సంపాదింపఁజాలరు. యువజనులు నిర్దోషము లగు తమ యుద్దేశ్యములతోఁ బాటు స్వకీయకర్మలను సయితము నిష్కల్మషములుగఁ జేసికొను టుచితము. ప్రతి యువకుఁడును దన చరిత్రముపై లోక మెట్టి దోషారోపణ మును గావింపకుండునట్లు ధ్యానముతో సంచరించుట శ్రేయస్కరము.

యువజనమండలియందు విలక్షణమగు ప్రవృత్తి యొందు సహజముగా నెలకొనియున్నట్లు గోచరించుచున్న యది. వారు లోకవిరుద్ధములగు కార్యములఁ గావించుట యందే తమ పరాక్రమము వెల్లడియగునని భావించు చున్నారు. సంఘమర్యాదను, నిబంధనలను దిరస్కరించుటకే

యువజను లెప్పుడు నెదురుచూచుచుందురు. నీతి నియమ శూన్యమగు వ్యక్తిగత స్వాతంత్ర్యమే జీవితాదర్శమని యువకుల నిశ్చితోద్దేశ్యము.

అంగ్లనీతిశాస్త్రవేత్త యొక్కడు మహాజనస్వేచ్ఛకుఁ బ్రతిబంధకముగా నుండు స్వాతంత్ర్యము యథార్థమగు స్వాతంత్ర్యము గాదని వచించియున్నాఁడు. సంఘమునం దల్పసంఖ్యాకులకే స్వేచ్ఛ లభించినచో నయ్యది బహుజన స్వాతంత్ర్య పథమునకు బాధాకరమగును. మానవులయొక్క పరస్పర సంబంధము స్థిరమయి, ప్రశాంతమయి యుండు నిమిత్తమే సంఘముయొక్క నిబంధన లేర్పడినవి. కావున నా నిబంధనల నతిక్రమించు వ్యక్తికి లాభముకంటె హానియే యెక్కుడు సంభవింపఁగలదు. వ్యర్థములగు వాదవివాద ములు ఘోరాన్యాయములకంటె సంఘమున కధిక కంటక ప్రాయములుగ నుండుచుండును.

వ్యర్థమగు వివాదమునకుఁ గడంగువానిని లోకము సమాదరింపఁజాలదు. సాంఘిక నియమములను, నీతిసిద్ధాంతములను, జ్ఞానసూత్రములను బాలించు వ్యక్తి దీర్ఘకాల ప్రాప్తానుభవ సంపన్నునివలె సుఖ ముండుట నిశ్చయము. గత ప్రకరణమందు నాత్మసంస్కరణమునుగూర్చి వచించి యుండిన విధంబున వర్తించు యువకుని జగమంతయు నాదరింపఁ దొడంగును. కారణమేమన నీ యాత్మసంస్కరణమున కంతర్గతముగ మనోవేగపరిష్కారముయొక్కయు, బుద్ధి పరిశీలనము యొక్కయు, మనుష్యజీవిత కర్తవ్య పాలనముయొక్కయు విధానమును, వ్యవస్థయు గర్భితములై యున్నవి.

యువకుఁడు తన మాతాపితృ సహోదరులయెడ నెట్లు వర్తింపవలసినదియు, తన నిత్యవ్యవహారముల నెట్లు నిర్వహించుకొనఁ దగినదియు, ఎట్టి యుద్దేశ్యముల మానస మందుఁ బ్రేరేపించుకొన వలసినదియుఁ బ్రథమ ప్రకరణమున వివరించియుంటిని యువకుఁడు స్వగృహమందుఁ బ్రశాంతుఁ డయి, పరిశుద్ధ చిత్తుఁడయి, నిష్కల్మషమగు సుశ్లక్షణతన నలైసల వ్యాపింపఁజేయుచు, అవసరము కలిగినపుడు నిజమిత్ర బృందమునకుఁ దోడ్పడుచు—దరిద్రుఁడు, మూర్ఖుఁడు, పామరుఁ డను భేదములేక సకలప్రాణులఁ బ్రేమమయదృక్కుల నరయుచుండవలయునని బోధించియుంటిని.

యువకుఁడు ప్రేమయోగమును సాధించినంత మాత్రముననే నిజకర్తవ్య నిర్వహణ బాధ్యతనుండి సంపూర్ణమగు విమోచనము లభించినదని భావింప వలనుపడదు. విశుద్ధప్రేమమయుఁడగు నతఁడు తదనంతర మీశ్వరప్రపత్తములగు సుగుణములను, స్వాభావిక సౌమ్యశక్తుల నుచితరీతిఁ బోషించుకొనుచుండు టవసరము. ప్రాయశముగా మనుష్యుఁడు తన కరతలమునం దెట్టి మనోహరమగు శుభతరుణము సుస్థాపిత మయియున్నదియు, సమున్నత కర్తవ్యమునకును, సత్ఫలదాయక మగు త్యాగమునకును, మృదుమధురమగు సంతర్వాణి యెట్లా హ్యోనించుచున్నదియు సత్వరము గ్రహింపఁజాలకున్నాఁడు.

సామాన్యమానవుఁడు సోమరియయి, విసువుదోపఁ డ్రదేనువుచుఁ గర్తవ్య పథమున నిశ్శబ్దముగా నిలువఁబడి యుండి నిజప్రార్థమునకయి విచారించుచుండ, ఉన్నతాశయ

పరిపూర్ణ హృదయుఁ డాశాపూర్వకముగ దృష్టిని ముందు నకుఁ బ్రసరింపఁ జేయుచుఁ గర్తవ్యచరణముయొక్క శుభావసరమును బడసినంత నే యొక్కసారిగ దానిని సఫలమొనరింప నుద్యమించుచున్నాఁడు.

ఆత్మ సంస్కరణ కార్యమును మనుష్యుఁడు సరిగా గ్రహింపఁ గలుగునేని వాని హస్తగతములగు శుభావసరములనుండి ఫలము నార్జించు ప్రవృత్తి వృద్ధిఁజెందఁగలదు. అపుడు వాని నేత్రములు తెఱచుకొని కర్తవ్య రంగస్థలముయొక్క చతుర్దిశల సవ్యముగాఁ బరికింపఁ గలవు. శ్రవణములు క్తవచనముల నాకర్ణింప సిద్ధము లగును. మానసము స్వాభావికమగు సద్భావతరంగముల నుత్పత్తిఁజేయఁ గడంగును.

ఈ చందమున మనుజుని వరస మొక ధార్మికపురుషుని సదాచరణమును బోలియుండ వానికి భవిష్యద్వర్తమాన కర్తవ్యముల బోధ సులభముగాఁ గలుగును. మనుష్యుఁడు సదా తనజీవితమును, ఆశయములను, చేష్టితములను మహాపురుషుల దివ్యచారిత్రాదర్శముల ననుసరింపఁజేయుచుండ వలయును. అందుచే వానికి శ్రీఘకాలమందే సులభముగా సమస్త విషయములందు విజయము కరతలామలకము కాఁగలదు.

“అనుగంతుం సతాం వర్త్య కృత్స్నం యది న శక్యతే,  
స్వల్ప మ ప్యనుగంతవ్యం మార్గస్థో నావసీదతి.”

“సజ్జనప్రోక్తమగు సత్పథమును బూర్ణముగా ననుసరింపఁ జాలవేని స్వల్పముగనే యనుసరించుటకు యత్నిం

పుము. ఆపథమునఁ బద మిడివంత సౌఖ్యము లభింపఁ గలదు.

యువజనులు సర్వేశ్వరుని సత్సంకల్పమున కనుగుణ్యమును, లోకహితపరతంత్రమును నగు సాధు జీవితయాత్రను గడప యత్నించుచుండవలయును. అట్టి యువకులు స్వయముగా సక్రమోన్నతి నందుచు నన్యులకు సయితము జ్ఞానమును, సౌజన్యమును, ధర్మమును బోధింపఁ గలుగుదురు. ఎవరికి వారే వ్యక్తిగతమగు సచ్చరిత్రనిర్మాణమునకయి ప్రయత్నించుచుండటంచే దనూలమున వ్యక్తికల్యాణమును, లోకోన్నతియుఁ బొందఁగట సహజమగును.

నిరింతరి సదాచరణ రచనాప్రయత్ని పరతంత్రులు లోకమునఁ గలట్టి సత్యమయమును, సుందరతమంబును పరిశుద్ధమును నగు ప్రతిపదార్థమును బ్రేమింపఁగలవారలయి, భావాతీతమగు నాధ్యాత్మికశక్తి వికాసముచే దమ జీవితముల నలోకసామాన్య తేజోవంతము లొనరించుకొనఁ గలరు.

ఘాతు లోకమందలి రమణీయములగు నానావిధకావ్యములయొక్కయు, మనోహరములగు కళలయొక్కయు, తదుత్కృష్టములగు భావములయొక్కయు జ్ఞానవిజ్ఞానప్రఖరతిత్వమును హృదయంగమ మొనరించుకొన సమర్థులగుదురు. వారి నిత్యవ్యవహారమం దొక విధమగు నిర్మలోత్సాహము జనించి వారి పవిత్రభావముల దైనందినవృద్ధి గావించుచు. వారి సంకల్పములఁ బరిశుద్ధ మొనరించును. పరిశ్రమను సఫలీభూతముఁ జేయును.



వారు తమ ధర్మసంబంధములగు కర్తవ్యములను, సదాచార సద్వ్యవహారములను వినములయి శ్రద్ధాభరణము, ఆరంభశూరత్వము లేనివారయి పాలించు చుండఁగలరు. అట్టివారు ధర్మమునే సదాచారమునకు మూలమని మన్నించి యందు దృఢచిత్తులయి యుండుచుందురు. మనుష్యజాతి యందును, సృష్టియొక్క వివిధజాతిపదార్థ ప్రకృతియందును బరమేశ్వరుని సర్వవ్యాపకమగు సముదాదారత్వమును, విలక్షణమగు కారుణ్యమును, బుద్ధిసూక్ష్మతను విలోకింపఁగలరు.

ఈరీతిగ నాత్మసంస్కరణాదర్యము నున్నతముఁ గావించుచు, మహాపురుషులవలె శ్రేష్ఠజీవితములకొఱకు నిరంతర ప్రయత్న మొనరించుచు వా రీశ్వరారాధనమును దమయపార బలముగ మది విశ్వసించుచుందురు. అట్టివారు సమ స విషయములందును మాననహృదయ ప్రేరేపకుఁడును, సంకల్ప వికల్ప కారకుఁడును నగు సర్వేశ్వరునే సతతము సంస్మరించు చుందురు.

ఈశ్వరారాధనాశూన్యమగు నాత్మ సంస్కరణము నిరుపయోగ మయినది. కారణ మేమన సర్వేశ్వరునియొక్క ప్రేమమయభావనాధారంబుననే మానవాత్మ నిజాభ్యుదయ సాధనసంపాదనమునం దత్యుత్సాహముతో, అభేద్యాశా పాశములతోఁ బ్రవృత్తము కాఁగలదు. ఇంక నిత్యము సంఘటించుచుండు లౌకికవ్యవహారములఁగూర్చి విచారితము.

యువజనుల యాచరణనిర్మాణమున కావశ్యకములగు సాధారణ సిద్ధాంతములఁగూర్చి కొలఁదిగనో, గొప్పగనో గత ప్రకరణముల నిరూపించియుంటిని. తద్విషయముల

నెల్లఁ బూసగుచ్చిన ట్లిట వివరించుట చర్వితచర్వణ మగుఁ గాన సీ ప్రకరణమందు మనుష్యజీవితముయొక్క సమస్తోచిత కర్మల కావశ్యకములయియుండు సిద్ధాంతములఁగూర్చి ముచ్చ టించెదను.

ఆత్మసంస్కరణ క్రియకుఁ గడంగు యువకుఁడు దాఁ దలంచిన మహాకార్యమును సాధించుటకు సకాలమునఁ గృషి సలుపుటకును, సక్రమముగ వ్యవస్థ ననుసరించి వర్తించుట కును, తగు పాటుఁబడుటకును సర్వసన్నద్ధుడయి యుండ వలెను. లేనిచో మంచి తరుణము మించిపోగలదు. కర్మ యోగి తన చారిత్రము నాదర్శప్రాయముఁ గావించుకొను టకును, సమున్నత కర్తవ్యముల సాధించుటకును బ్రత్యేక ముగాఁ బంచాంగమును జూచి శుభ ముహూర్తమును నిశ్చయింపవలసిన పనిలేదు.

ప్రకృతియే శుభాశుభముల స్పష్టముగా విశదమొన రించుచుండఁగలదు. మనుజున కప్రయత్నముగ నొక్కొక్క పుడు మంచితరుణము లభించుచుండును. బుద్ధిమంతు లట్టి తరుణమును జాఱవిడువక సద్వినియోగ మొనరింపఁ గడంగి నచోఁ గార్యములు సులభముగా నెఱవేఱఁగలవు.

“Opportunity has hair in front, behind she is bald if you seize her by the forelock you may hold her; but if once suffered to escape, not Jupiter himself can catch her again.” (Translation from Latin)

“తరుణము (యుక్తకాలము) నకు ముందు జుట్టు గలదు. దాని తలవెనుక బట్టగానుండును. మనుష్యుడా! తరుణము యొక్క ముందుజుట్టు పట్టుకొంటివా యది నీకుఁ

జిక్కి- పోవును. అట్లొనరించుటయం దొక్కసారియయినఁ దప్పితివా బ్రహ్మదేవుఁడయినఁ (హోమనుల పెద్దదేవుని జూపిట రండురు) బట్టఁజాలఁడు.”

ఆత్మసంస్కరణ పరాయణుండును, సచ్చరిత్రనిర్మాత యు నగు వ్యక్తి యసావధానుఁడయి భద్రదస్థితీయందుండి, కీడును దరిఁజేసేనీయక మంచి నన్వేషించుటయందే సదా సంలగ్నుఁడయి యుండఁదగును.

యువకుఁడు జీవితకర్తవ్యముల నిర్వహింపఁ బ్రారంభించినంతనే యతఁడు భౌతికజీవితయాత్రకు ముఖ్య సాధన మగు విత్తముయొక్క యమూల్యతను గ్రహించు టావశ్యకము. జీవితావసరములనెల్లఁ దీర్చుకొనుటకు విత్త మత్యుత్తమంబగు సాధనము. మనుజుఁడు స్వస్థానమునుబాసి విదేశమున కేగినపుడు జీవసామాన్యములగు క్షృత్పిపాసలనుండి నిష్క్రొతి నంచుటకు ధనమే ప్రథమ సహకారి.

జీవుని యుపాధికి విత్తము మూలసాధనముగ నున్నది. ఇయ్యది మానవుని పారమార్థిక జీవితమును బరిష్కరించి ముక్తి నొసంగుటయందు విశేషసహకారమును బ్రసాదింపఁ జాలకపోయినను, ప్రాపంచిక జీవిత కల్లోల దుఃఖదారిద్ర్యోపద్రవముల నణచి భుక్తి నీయఁగలదనుట రూఢి. ఇది యెఱింగియే యార్జునులు ‘ధనమూల మిదం జగ’ త్తనిరి.

ప్రపంచమందే మానవునకును ధనాభావము లేదు. ప్రకృతియే మానవుని నిర్దనునిగ, గర్భదరిద్రునిగ సృజింపఁ గోరదు. మానవుఁ డేవఁడును దారిద్ర్యమును స్వాభావిక పదార్థముగ భావింపరాదు. దారిద్ర్యము మానవుని

పారమార్థిక జీవిత పథమునకుఁ బ్రతిబంధక మగుటయు నిశ్చయమే. మానవుని నైసర్గిక స్వేచ్ఛామయజీవితవిధానమును భంగమొనరించు శక్తిని స్వతంత్రుఁడగు సర్వేశ్వరుఁడు ప్రసాదించి యున్నాఁడు.

మనుజుఁడు తన చతుర్దిశల దుర్భర దారిద్ర్య ఘోరాంధకారపుంజములు వ్యాప్తములయియున్నచోఁ దన నైసర్గిక సుగుణగణముల వికసింపఁ జేసికొనుటెట్లు? నిరంతరము మనుజుని వాతావరణమంతయుఁ బదార్థాభావము తోడను, విచార దుఃఖ విపత్సరంపరలచేతను బరివేష్టితమయి యుండుచో నత డట్టి క్లిష్టతర వాతావరణ మధ్యము నుండి నిజాభ్యుదయమున కనుగుణ్యమగు విజ్ఞాన మయ కర్తవ్యపథమును గ్రహింపఁ జాలఁడు.

ఉదరంభరణదుఃఖభారవాహియగు వ్యక్తి యెట్టి యాధ్యాత్మిక బలసంపన్నుఁ డయు యున్నను సంపూర్ణస్వాతంత్ర్య సూర్యమండలమునఁ బ్రవేశింపఁ జాలఁడు. దరిద్రుని జీవితము సువ్యవస్థితమును, సురుచిరానంద ప్రపూర్ణమును గాఁజాలదు. అజ్ఞానమయ ప్రపంచ మధ్యమునందుండి దరిద్రుఁడగు బుద్ధిమంతుఁడు సర్వకాల సర్వావస్థలయందు స్వతంత్రములగు తన పవిత్రభావముల నిర్భయముగ వెల్లడింప నసమర్థుఁడు గావలసివచ్చును. కావుననే మహాత్ములు దారిద్ర్యమును మిక్కిలి గర్హించి యున్నారు.

“జీవంతోఽపి మృతాః పంచ వ్యాసేన పరికీర్తితాః,  
దరిద్రో వ్యాధితో మూర్ఖః ప్రవాసీ నిత్యసేవకః.”

(సుభాషితము.)

“దరిద్రుడు, రోగి, మూర్ఖుడు, పరదేశవాసి, నిత్య సేవకుడు ఈ యైదుగురు బ్రదికియు జచ్చినవారే యని వ్యాసముని చెప్పెను.”

దారిద్ర్యము మానవుని మతిహీనునిగను, సంకుచి తాభిప్రాయ పరాయణునిగను, అల్పునిగను జేసివేయును. అయ్యది వివేకనంతుని సదాశయములను, సదభిలాషలను మృణాళాంకురములఁ ద్రుంచివేయు గజేంద్ర కిశోరమువలె నశింపఁ జేసి వేయుచుండును. దారిద్ర్యముచే బూజ్యచారి త్రులు గావలసిన మనుష్యు లెందఱో హఠాత్తుగాఁ ద మ్మా క్రమించిన విపత్తులనుండి విడివడ భ్రష్టులగుటకు సమ్యక్తింప వలసినవార లగుచున్నారు.

అభిన్నమగు ప్రేమప్రవాహమున నేకోన్ముఖముగఁ దేలి పోవు సతీవతుల సుఖాంత జీవితనాటకమును దుఃఖాంతముగఁ జేయుచున్న భౌతిక పిశాచములలోఁ బేదటిక మొకటి యని నుడువక తప్పదు. ఘోరదారిద్ర్యదుఃఖము ననుభవించు వ్యక్తి ప్రబలప్రయత్న మొనరించినను బ్రాంతుకముగా జీవిత ముఖ్య సమస్యపరిష్కారమునం దోటువడుటయే సంభ వించుచున్నది. ధనాభావముచే నిష్కపటులు, నిర్మలహృద యులు, లోకోపకార పారీణులు, బుద్ధిమంతులు నగు సద్గు హస్థులు మదాంధులు, నీచులు, నిర్దయులు, దుష్టులు నగు ధనాధ్యుల వెవ్వెతల నిర్బంధముగాఁ గుడువవలసిన వార లగుచున్నారు.

కావుననే కోవిదులు దారిద్ర్యదుఃఖమును దుర్మరణ దుఃఖముకంటె దుర్భరమని నుడుపుచున్నారు.

what have we to live for? Nations which are in distress have a future only if they have faith in themselves faith in their culture, faith in the redeeming power of the great ideas for which the nation has stood for millenniums. If we are poor, we can recover our possessions and become rich tomorrow, if not to-day; but if we are dead, no power on earth or heaven can help us. The sick can be cured but the dead cannot be raised.

Besides, in our mood of defeatism, we seem to assess the success and failure of civilization by many tests. Those who build sky-scrapers and fly in the air are not necessarily superior to those who lead more prosaic lives. The aim of life is not mere comfort and convenience. I am sure that we will not be happy if we reduce the world to a night club where all men are well fed and all houses are palatial, where all heads are hard and all pillows soft.

One of the tests of a successful civilization is its length of conscious continuity. The Jews look back on three thousand years of national existence focussed on an idea. The English look to a thousand years and the Americans to three hundred but the historic consciousness of the Hindus extends at the lowest estimate over four millenniums. A culture which could not only survive successive waves of conquest but actually conquer many of the conquerors is a power to be reckoned with. A great tradition is not to be lightly set aside. It requires many centuries of life to produce a little history and it requires many centuries of history to produce a little tradition and it is therefore very necessary that we should not do anything to undermine the strength of the Hindu tradition.

It does not follow that the only desirable attitude is one of conservatism. If radicalism is born of despair, conser-

vatism shows exhaustion of spirit. If we blindly perpetuate the old laws and taboo the old prescriptions and prohibitions, it is no good we want the spirit of life which while rooted in the past faces the future with faith. We should not confine our attention to the troubled surface waters for it is the silent stream that counts. the stream that runs by its own impetus, with its own velocity and in its own direction. What Bacon said of weighty things in general that they sink in the stream of time, while straws and feathers are borne safely on its surface is true of cultures as well. While we should not be blind to the failings of our culture, we should not lose our grip on the springs of strength and vitality. It is this constructive conservatism of the author that appeals to me most. While he recognises that life is not mere repetition but renewal, he insists that it must be inspired by the spirit of the past. I hope that the enthusiasm of the author for the faith of the past and the vision of the future will spread to his readers as well.

CALCUTTA,  
26th August '29.

}

(Sd.) S. RADHA KRISHNAN.







గ్రంథకర్త :  
 శాద్ధవాజ్ఞయబ్రహ్మ  
 శ్రీ దుగ్గిరాల బలరామకృష్ణయ్య



కె. జే. సర్ కట్టమంచి రామలింగారెడ్డి



## ఉ పొ దా త ము

అంగలూరు వాస్తవ్యులును, బుద్ధస్థురాణాది సద్గ్రంథ రచయితలును, ధర్మజిజ్ఞాసనిష్ఠాప్రతిష్ఠులును, సదాదర్శవివేక నిరతులును, విఖ్యాతాంధ్రగ్రంథకర్తలును నగు శ్రీయత దుగ్గిరాల బలరామ కృష్ణయ్యగారు నవీనముగ రచించిన “మానవజీవితము”ను ఆంధ్రలోకమునకు సమర్పించు నవసరమున నీక్రింది యాప్తవచనములను నిండు మనంబుతో నాందీ ప్రస్తావనముగ నమర్చుచున్నాను.

ఈ గ్రంథమున భారతీయుల ప్రాచీన సనాతన సద్ధర్మములను, సభ్యతాతత్వములను గైకొని నిత్యవ్యవహారములో వాని నవలంబించెడి పద్ధతులు విస్తరింపబడినవి. పురుషార్థమెద్దియో నెఱుంగక, ధర్మవిశ్వాసములేక, పారమార్థిక లక్ష్యముల జూడ నెఱుంగక నడచెడి జీవితము పరిపరివిధంబుల వ్యభిచరించి సిద్ధిదూరమయి నష్టమగును.

వ్యవసాయాత్మికా బుద్ధి లేకేహ కురునందన

బహుశాఖా హ్యసంతాశ్చ బుద్ధయో వ్యవసాయినాం.

—భగవద్గీత

“ఓ అర్జునుడా! శ్రవణమననాదులచేతను, సాదన చతుష్టయముచేతను లెస్సగ సంస్కరింపఁబడిన మానవుల మనోవృత్తియు, వారి నిత్యవ్యవహారములును ఒకేవిధముగ, ఒకేలక్ష్యము ననుసరించి అందముగ నడచుచుండును. ఈ

విధమైన సంస్కార శిక్షాలక్ష్యముల దా రెఱుంగని బాధులు అనేకరీతుల పలవరించుచుండును.”

మన జీవితమం దెదియో ఒక సత్సంకల్పము, ఒక నియమము ఉండినగాని అది కుదురుగను, ఏకముఖముగను బ్రవర్తింపనేరదు. మన గ్రంథకర్త మనదేశపు మంచిచెడ్డలను, పరిస్థితులను పరిశీలించియున్నాడు. వీనిని చిత్రించుట కుపయోగించిన శైలి కొన్నితావుల జటిలమయ్యెను హృదయంగమమయి యలరారుచున్నది. నీరి పాండిత్యము, లోకానుభవమును బ్రతిపుటను దేదరిల్లుచున్నవి. వాస్తవమున నీగ్రంథమందలి విషయము, లక్ష్యము, పద్ధతి, శైలి ఒకదాని కొకటి వన్నె వెట్టుచు ప్రశంసార్హములుగ నున్నవి.

మానవచరిత్రలో నే యుగమయినను, ఏ ధర్మపద్ధతులయినను రాగల కాలమునకు దానిజూపెడి తాత్కాలిక నిదర్శనములేకాని శాశ్వతముగ నుండునవికావు. ప్రస్తుతకాలము, ఇదివఱకు భారతచరిత్రలో గడచిన యుగము లన్నింటికంటె చంచలమయి, అస్థిరమయి యున్నది. నవ్యభావతిరంగములు అనంతముగ మహోద్వేగమున మసల దాకుచున్నవి. ముంచుచున్నవి. అంతట క్రమ్మివైచుచున్నవి. మన యాధిక్య రాజకీయలక్ష్యము లెంత శీఘ్రముగ మార్పొంద భావ్యా ప్రచారములో గలవరపడుచున్నవో, అంతటి యూదోళనము మనహృదయాంతరంగమున నాధ్యాత్మిక జీవితాదర్శముల గూర్చి జరుగుచున్నది. ప్రతిరోధము, ప్రయత్నము రెండింటిను సమముగ నే జరుగుచున్నది. పాశ్చాత్యభావసంపర్కము మన సాంఘికధర్మములను, వ్యవస్థలను జల్లగ, బలవత్తర

ముగ మార్పుచున్నది. ఇందువలన గలుగనోపెడి ఫలితార్థము చాల విపులమయి యున్నది. భారతీయులు ఈనాడు పౌరాణికులు యుగసంధు లని చెప్పెడి విషమావస్థయందు ధర్మసమ్మోహ చేతనులయి యల్లాడుచున్నారు. ఎటు నడువను స్థిరపటుప వీలులేకున్నది. ఏమిచేయవలయునో, ఏమిచేయగూడదో తెలియకున్నది. కాని సర్వత్ర భావపరిశీలనము భావసంగ్రహము జరుగుచున్నవి.

భారత దేశమునకు రాజకీయ స్వాతంత్ర్యమును, ఆర్థిక ప్రాబల్యమును జేకూర్చి యత్నించెడి దేశసేవాధురంధరులు ఈ దేశమున జిరకాలమునుండి పాదు దగిలి నిలిచియున్న నమ్మికలపై దాడివెడలుచున్నారు. ఈ ప్రాచీనధర్మముల వల్లనే హిందూసంఘము భిన్నప్రవృత్తికలదయి బయటి రేడుల జొరనిచ్చి దేశస్వాతంత్ర్యమును గోలుపోయిన దని వీరివాదము. స్వాతంత్ర్యములేని దేశము నిలువనేరదుగాన తల్లాభమునకు దగిన నవ్యధర్మముల నవలంబింపవలయు నని వీరనేక సభాపీఠములనుండి ఘోషిలుచున్నారు. కాని దేశస్వాతంత్ర్య మొకటియే పరమార్థము కానేరదు. మనవ్యక్తిత్వమును సంపూర్ణముగ వెలువరించుటకును, మనశక్తులను సర్వతోముఖముగను, యథేష్టముగను విస్తరింపఁ జేసికొనుటకును స్వాతంత్ర్య మవసరమయి యున్నదిగాని కొన్నిరాజకీయసభలను, బంగారుమేడలను నిర్మించుకొనుటకు గాదు. వ్యక్తిప్రభావముగల జాతులే స్వాతంత్ర్యము నన్వేషించుచున్నవి. ఇదియు తమవ్యక్తిత్వప్రాచుర్యరహితమే. కాని స్వాతంత్ర్యసంపాదనమునకై మనచిరాభ్యస్త నవ్యధర్మములను విడనాడవలసినవచ్చినచో, మన విజ్ఞానకళాస్వరూపములను

మార్పించవలసినవచ్చినచో, మననామరూపములనే బుగ్గిలో  
గలుపవలసినచో మన కీ స్వాతంత్ర్యమేల? స్వరాజ్యమేల?  
మన ఆత్మలే, మనపరమావధులే ప్రసప్తములగు నెడల  
మనకు త్రైలోక్యసామ్రాజ్య ముండిననేమి? లేకుండిననేమి?

కాని మనకు దేశస్వాతంత్ర్య మత్యవసరమని మన్నిం  
పక తీరుదు. మన సాంఘికవ్యవస్థలన్నియు సంధులు విరిగి  
విచ్చిన్నములై నవి. గృణకర్మవిభాగమున నేర్పఱుపబడిన  
సాంఘిక మర్యాద లడుగంటినవి. ఎటుజూచినను దారిద్ర్యము,  
కష్టపరంపరలు మనల నెదుర్కొని నిరుత్సాహుల గావించు  
చున్నవి. శల్యస్థాయమయి, అస్థిమాత్రావశేషముగ మన  
జాతి జీవచ్ఛవమయి యున్నది. బాహ్యవ్యవహారములందే  
కాదు, మన శైథిల్య దౌర్బల్యములు! మన హృదయాంత  
రాశములు గూడ నపవిత్రములయి ఆత్మహీనములయి యడు  
గంటుచున్నవి. కూలంకషముగ, నిర్మోహమోటముగ వీని  
సంస్కరించెడి యుపాయము లరయవలసియున్నది. పతితు  
లయిన వ్యక్తులుగాని, జాతులుగాని మేల్కొని, శైష్ఠ్యరిలి  
క్రమృత పూర్వోన్నత్యమును బొందవలెనన్న వానికి యాత్మ  
విశ్వాసము ప్రధానధర్మముగ నేర్పడవలయును. తమ భావ  
ములందును, సభ్యతలందును గౌరవాదరములు గలిగి పూని  
కతో వానిని నిలుప యత్నించుటవలననే పతితులయిన  
జాతులు మరల నిలువగలుగుదురు. కాని స్వధర్మమును  
విడనాడి పరధర్మముల నవలంబించెడి వారు శ్రేయఃపథ  
మును జేరజాలరు. “బ్రతికియుండిన సుఖమును బడయ  
నచ్చు” నిర్జీవులమయి నశించినయెడల భౌతికాధ్యాత్మిక క్తు

“దారిద్ర్యా న్యరణా ద్వా మరణం మే నోచతే న దారిద్ర్యం,  
అల్పక్షేపం మరణం దారిద్ర్య మనంతకం దుఃఖం.”

—మృచ్ఛకతికము.

“దారిద్ర్యము, మరణము ఈ రెంటిలో నాకు మరణమే బాగుగ నున్నది. ఏమన మరణము కొద్ది కష్టమే యొసగును. దారిద్ర్యము అంతములేని దుఃఖము నిచ్చును.”

దారిద్ర్యముచే సకలప్రపంచ ముద్ధరింపఁగలట్టి మహాత్ములెందఱో తమ పుత్రకళత్రపోషణార్థ మల్పవృత్తుల నవలంబించి జీవితములఁ గడపవలసినవార లగుచున్నారు. లోక సంస్కరణమునకుఁ గడంగిన మహాపురుషు లెందఱో ధనాభావముచే నిజోద్యమమునుండి విముఖత్వమును వహింపవలసిన వారలగుచున్నారు.

భౌతిక ప్రపంచమును బరిత్యజించి వల్లలధారియయి యరణ్యములఁ జేరి సన్న్యసించి విటపమూలముల నివసించుచు, భూతలమున శయనించుచు, కండమూలాదులచే క్షుత్తును నివారించుకొనుచు, భగవద్ధ్యానముచే జీవయాత్రసేయు యోగికి దప్ప లోకమందుండు ప్రతివ్యక్తికి ధన మపేక్షణీయమయి యున్నది.

నేటి భారతవర్ష మజ్ఞానపూరితమయి, దుర్దేశ ననుభవించుటకు దారిద్ర్య మొక ముఖ్యకారణము. భారతవర్షమునందుఁ బుట్టి పెరిగి విశ్వవిజ్ఞానాభ్యుదయమునకు సహకార భూతములు గావలసిన లలిత కళ లెన్నియో దరిద్రులగు భారతీయ లలితకళోపాసకుల హృదయ క్షేత్రముల బీజరూపమునం దుండియే దోహదము లేక యంకురింపఁజాలక దగ్ధమయిపోయినవి.



నిద్రిత మూషిక సంఘముపై లంఘించు బిడాలము వంపునను, హరిణశాబక బృందమునం జొరఁబడు క్షోధార్త వ్యాఘ్రంబు మాడ్చి దారిద్ర్య మహాపిశాచము మానవ సంఘమునం జొచ్చి దయాశూన్యహృదయముతో దురంతము లగు ఘోరోపద్రవముల నుప్పతిలఁజేసి దీనుల ప్రాణముల నెన్నింటినో సంహరించుచున్నది.

యువకు లీమర్మము నెఱింగి పితృత్వ సంపదల దుర్వృతులకయి వినియోగింపకయు, సంపదలు లేనపుడు సద్వృత్తిలచే ధనమును సముపార్జించుటయు శ్రేయస్థరము. నిర్ధనుని జీవిత మెట్టి దుఃఖసంకులమో విలోకింపుడు.

“నిర్దైవ్యం పురుషం సదైవ వికలం సర్వత్ర మందాదరం  
తాత భ్రాతృ సుహృజ్జనాదిరపి తం దృష్ట్వా న సంభాషతే,  
భార్యా రూపవతీ కురంగనయనా స్నేహేన నాలింగ్యతే,  
తస్మా ద్దైవ్య ముపార్జయాశు సుమతే, దృవ్యేణ సర్వే వశాః.”

“ధనము లేని పురుషున కెచ్చటను గౌరవము లేదు. తండ్రి, సోదరులు, స్నేహితులు మున్నగువారు గూడ జూచి పలుకరింపరు. భార్య ప్రేమాలింగన మొసంగదు. కాన నో బుద్ధిమంతుడా! ధనము నార్జించుము. ధనముచే నెల్లరు వశు లగుదురు.”

దారిద్ర్యముచే బండ్లితుని పాండిత్యప్రావీణ్యమును, కవీశ్వరుని కవితానైపుణియు, యోగ్యుని యోగ్యతయు, భద్రమానవుని సౌజన్యమును వ్యక్తపడఁ జాలవు. పేదటికముచే జిత్రశాంతియు, శీలమును, మానమును నశించు చుండుట నిత్యవ్యవహారమున మననూ విలోకించుచునే యున్నారము.

నేడు ప్రపంచము సర్వేశ్వరునికంటె, జ్ఞానముకంటె, స్వప్రాణముకంటె ధనమునే ప్రాణప్రదముగఁ గామించుచున్నది. ధనమునకు బాహ్యముగా నీస్పృహయం బెట్టి సారభూతమగు పదార్థమును జననామాన్యమునకు గోచరించుటయే లేదు. ధనము దుష్టులహస్తమునం దున్నపుడు లోకపవినాశనమునకుఁ గారణ మగుచుండుటచే నీచపదార్థముగనే భావింపఁ బడవలసివచ్చుచున్నది.

ఆ ధనమే పండితుఁడును, బుద్ధిమంతుఁడును, జ్ఞానియు, ఉదారుఁడును నగు పురుషోత్తము నాశ్రయించినపుడు లోకోకాఠమునకు వినియోగింపఁబడుచు సర్వలోక సందనీయమగు పదార్థముగఁ బరిణమించుచున్నది. మహాత్ముల సంపదల ప్రభావము వర్ణనాతీతము. ఔచిత్యమునకు, వితరణమునకును, సత్ప్రాత్రదానమునకును, విశ్వహితమునకును నుపయోగపడని కనకముద్రకలు మంటి పెల్లలకంటె హీనములు.

ధనతృప్తయే నేటి సామాజ్యవాదముచు విస్తరింపఁ జేసి తన్ములమునఁ బ్రపంచమునం దంతట భీషణహత్యాకాండమును, రుధిరస్రవంతులను, హృద్విదారకములగు నాక్రందనధ్వనులను గలుగఁజేసినది. ధనము దుర్విషయములకయి వెచ్చించుటవలననే మానవుని హృదయమందు సీమరహితమగు వైభవతృప్తి యుదయించుచున్నది. సద్వియోగ నీతిపరాయణుఁడును, మితవ్యయ శీలుండును నగు వ్యక్తిజీవితము ధనతృప్తిపరివేష్టితమయి ప్రపంచశాంతిని భంగమొనరింపఁ జాలదు. లోకమందు దొరలు ఘోరోప

ద్రవములకు మానవుని దుర్బుద్ధియే కారణమగుఁగాని ధనము హేతువు గాఁజాలదు.

కావున “సర్వే గుణాః కాంచన మాశ్రయంతి” యను గురుజనవాక్యము సత్యమని విశ్వసించి యువజనులు ధన సంపాదనమును సయితము తమజీవిత ముఖ్యకర్తవ్యములలో నొకటిగ భావించుటచితము. బెల్లమున్నపుడే చీమలుచేరురీతి, నీరుగల తటాకమునందే కప్పల బెకబెక లన్నట్లు ధనవంతులకే జనులెల్లరు మిత్రులును, బంధువులును, పరిచారకులును నగుటకుఁ గోరుకొనుచుందురు.

“ఉ॥ శ్రీగల భాగ్యకాలిఁగడుఁ జేరఁగవత్తురు తారుదారె దూరాగమన ప్రయాసమునఁ కాదటనోర్చియునైన నిల్వ ను ద్యోగముచేసి రత్ననిలఁయుండని కాదె? నమస్తవాహినుల్ సాగరుఁ జేరులెల్ల మునిఁసన్నత మద్గురుమూర్తి భాస్కరా!”

ధనము లేనివారినిఁ గన్నెత్తిచూచుటయే మహాపాపమని నేటివారి యూహ. ఇట్టి యధమాధమభావమునకు బద్ధుఁడయియుండు మానవుని జీవితము కడుంగడు గర్హ్యము. ధనసంపాదనమే జీవితలక్ష్యమనియు, ధనసంరక్షణమే ప్రధానకర్తవ్యమనియుఁ దలంచి, పాపపుణ్యవిచారము లేక, జ్ఞానవిజ్ఞాన సంపాదనమును విస్మరించి, వివిధమానవ ధర్మానుష్ఠానమునుండి విముఖత్వమును వహించి లుబ్ధులయి మనుచుండు వారి జీవితములు నింద్యములు.

పురుషుఁ డర్థమునకు దాసుఁడయి యుండక నిజజీవిత సౌమ్యసౌఖ్యమునకును లోకకల్యాణమునకును వివిధధర్మముల ననుష్ఠించుటతోఁ బాటు విత్తనమును గూడఁబెట్టు

తెంతయు ముఖ్యము. ధీరుఁడును, ధీమంతుఁడును నగు యువకుఁడు ధనముయొక్క సృష్టి సితి లయములకు హేతుభూతుఁడయి యుండుచు “అర్హస్య పురుషో దాసః” అను గురుజన వాక్యమును వ్యర్థమొనరింపవలయును.

మానవుని బుద్ధివివేకముల ననుసరించియే ధనముయొక్క మూల్యామూల్యములు హెచ్చుచుఁ దగ్గుచు నుండును. ధనమే సర్వస్వ మని యెంచి ధర్మదూరులయి, కర్మశహృదయులయి, క్రూరులయి రాక్షసులవలెఁ గనికరింపఁదగిన విపద్ధిస్తులగు నిరుపేదల వేడిరక్తబిందువుల గుటగుటఁ ద్రావుచు విత్తమును గూడబెట్టి, దాని ననుభవింపకముందే పాప భారముతో జీవనహజమగు మృత్యుముఖమునఁ బడి పోవుచుందురు.

అట్టివారి ధనసంపాదనము వారి కెట్టి సౌఖ్యానందములఁ బ్రసాదింపక వారిని సరకమున కాహ్వనించుటయందు విశేషముగఁ దోడ్పడుచుండును. న్యాయబుద్ధితో లోకమునకు హానిని, భయంకరమగు నష్టమును గావింపకయే పుష్పము నుండి భృంగము మకరందమును గోలుభంగి సౌమ్యపద్ధతిచే విత్తము నార్జించు టుత్తమము. ఇది తెలిసియే-ప్రాజ్ఞులగు మనయార్జ్య లిట్లు వచించియున్నారు.

“గీ॥ జరయు మృతియు లేని జనునట్లు ప్రాజ్ఞుండు  
ధనము విద్యఁ గూర్పఁ దలఁపవలయు  
ధర్మ మాచరింపఁదగు మృత్యుచేఁ దలఁ  
బట్టి యీడ్వఁబడిన వాఁడువోలే”.

మూర్ఖుల నేకులు దూరదృష్టి లేనివారలయి న్యాయ సంకతముగ సంచరించుటచే ధనములభింపజాలజని భ్రమించుచుందురు. దుర్వృత్తియందును, దుష్టవ్యాపార మందును, కపటనటనమందును సహజముగని లాభముగలదని వారి నెఱ్ఱి తలంపు. తెలివిలేమియో వారి కిట్టి గ్రుడ్డితలంపు నొదవించినది.

లోకకల్యాణమయ ధర్మములను బోధించునట్టి సద్గ్రంథమును రచించి విద్యాంసుండు న్యాయసంగతమగు వెలకు విక్రయించి వలసినంత ధనమును సంపాదింపవచ్చును. కవీశ్వరుండు భక్తిరసపూరితమును, నీతిదానకమును, విజ్ఞానభావ పరిపూర్ణమును, శిరీషకుసుమపేశలములగు పదసమన్వితంబును నగు సత్కావ్యమును రచించి తన్మూలమున సాధుజీవయాత్ర కావశ్యకమగు విత్తమును సేకరింపవచ్చును. న్యాయపూర్వకమగు వాణిజ్యముచే విచులధనమును గడింపవచ్చును. ఇవన్నియు లేవేని విశ్వాసపాత్రమగు సేవకవృత్తిచే గుటుంబ పోషణమున కవసరమగు డబ్బును మూటగట్టవచ్చును.

కావున ధర్మమార్గమున విత్తోపార్జనము సులభసాధ్యముగా దనుట వెఱ్ఱి. గృహస్థులకు ధనము పరమావశ్యకము. ధనములేనిదే వారి కొక్క దినమయిన గడచుట కష్టసాధ్యము. అజ్ఞాను తా ననుభవించుటకును, మఱొక్కని ననుభవింప నిచ్చుటకును ధన అవశ్యకమయి యున్నది. ధనవంతులకు తత్ముండయినపుడే పుష్కలముగ వాని సంపదలు సద్వినియోగ మొనరింపబడి వాని జీవితమును సర్వజనపూజిత మొనరించును.

నేడార్యావ ర్తమునఁ జతుర్దిశల విననగుచున్న హాహా  
కారములు, ఆ ర్తనాదములు, ఆక్రందనధ్వనులు, అన్నమో  
రామచంద్రా యను గోల లాఁకటిచిచ్చుచే మండి మాడిపోవు  
చున్న దర్శిదభారతీయ సహోదరుల హృదయాంతరాళముల  
నుండి బహిర్గతములగుచున్న యాచనాధ్వనులే సుడీ! ధనము  
యొక్క కొఱంతచే నేడెందఱో వృద్ధులు, యువకులు,  
యువతులు, బాలబాలికలు పాషాణచి త్రయగు దారిద్ర్యదేవ  
తకు ఘోరముగ బలియగుచుండుటఁ జూడ, జీవనసామాన్య  
మగు కరుణాలేశమయిన మనహృదయములయం దున్నచో  
నవి వ్రయ్యక మానవు.

లోకమందు వ్యాపించుచుండు కొన్ని రోగములను,  
దుఃఖములను, మరణములను, నిరుత్సాహమును, నిరాశను,  
దుర్బలత్వమును బాపుటకు ధనము సమర్థమయి యున్నది.  
కావున యువకులు తమజీవిత ధర్మములలో న్యాయసంగత  
మగు ధన సంగ్రహము నొకదానిగా నెఱుంగఁ దగును.  
ఆదర్శమగు నున్నత విద్యాభ్యసనముచే యువకుని యైహికా  
ముష్మిక జీవితావసరములెల్ల సులభముగాఁ దీఱఁగలవు.

“తే॥గీ॥విద్య యొసఁగును వినయంబు ♦ వినయమునను  
బడయుఁ బాత్రత, పాత్రత ♦ వలన ధనము  
ధనమువలనను ధర్మంబు ♦ దానివలన  
నై హికాముష్మిక సుఖంబు ♦ లందు నరుఁడు.

మనప్రాచీనుల యుద్దేశ్యము ననుసరించి విచారించి  
చూచినను ధన మొకవిధముగ మోక్షసాధనము గూడఁ  
గాగలదని విశద మగుచున్నది. దీనులకు, హీనులకు

వైగాధ లన్నియుఁ జూడ వీరు మొదట త్కత్రియులు కారనియు, ప్రభుత్వము పెరిగినకొలదిని ఎవ్వరికిదోచిన గాధలను వారు కల్పించుకొని త్కత్రియులమని చెప్పుకొనదొడగిరినియు తేలుచున్నది.

ఇక వీరి “మానవ్యస గోత్రజాం, హరీతి పుత్రజాం, కాణీ నర ప్రసాదలబ్ధ రాజ్యాజాం” అను బిరుదములవలన నైనను వీరి పూర్వోత్తర మేదియైన కనుగొనియెదవన్న, నా బిరుదములన్నియును వీరు వీరికంటెఁ బూర్వము రాజ్యముచేసిన కదంబులయొద్దనుండి తీసికొనినవిగాని క్రొత్తవికావు. కదంబులను కొట్టి రాజ్యము తీసికొనినట్లే వారి బిరుదములను కూడ వీరు లాగుకొనిరి. కావుననంతకు పూర్వము చాళుక్యతెగకు బ్రముఖత గాని, రాజ్యము గాని, బిరుదములు కాని ఉండె ననుటకు నాధారములు లేవు.

### సల్కి చళుక్య శబ్దవిచారము

చాళుక్య లుత్తరదేశమువారు కారనుటకు వారిపే రొకనూచకమై యున్నది. వారి మూలనామము దేశ్యమైన సలుక్కి, లేక సల్కి\* అనునది. వీరికి రాజ్యము వచ్చి తాము త్కత్రియులమని చెప్పుకొనఁ దలంచినప్పుడు వీరు దానికి సంస్కృతీకరణము గావించి చలుక్య, చాలుక్య, చౌలుక్యరూపములఁ

---

\* ఇది చల్కి, చలుక్కి అనిన రూపములతోనైన నుండియుండవచ్చును. ఏక కాలమందు చల్కి, సల్కి రూపములుండుటయు నసంభవముకాదు. చకారము సకారముగా మారుటయు, సకారము చకారముగ మారుటయు నన్ని భాషలలోను గల మార్పు. ఇందు వింత ఏమియు లేదు. అందరు వ్యుత్పత్తి శాస్త్రజ్ఞులును ఒప్పిన విషయమే. దీనికి ప్రమాణము లక్కరలేదు. కాని ఇందునుగురించి ఏమియు నెరుఁగనివారు ప్రమాణముల నపేక్షింతురు. కావున వారికినై కొన్ని యుదాహరణముల నిచ్చెద. తెలుఁగులో రెండు రూపములుగల శబ్దములును, సంస్కృతమున నొక రూపమును తెలుఁగున మరె యొక రూపమును గల శబ్దములును, గౌడభాషలలో నొక రూపమును ఆంధ్ర

తచే గలుగు కష్టనిష్ఠురముల మానసనేత్రముల విక్షింపఁ గలిగిన వ్యక్తి దుర్వినియోగశీలుఁడు గాజాలఁడు. పుష్కలముగా నర్థమును గలిగియున్నవారు తద్దన దుర్వినియోగ వ్యసనము కలిగినపు డీ క్రింది పద్యమును స్మరించు టుచితము.

‘అ॥ వె॥’ ధనములేమిఁ గలము తక్కువ పడవచ్చు  
 ధనములేమిఁ గీరి తొలఁగిపోవు  
 ధనములేమి శుచిని దగ బుద్ధి నీయదు  
 ధనములేమి ఘనము తప్ప వేమా!..”

మనకుఁ గల ధనమును సన్మార్గానుసంధాముచే వృద్ధి గావించుకొనుట యుచితమే యగుఁగాని జీవితలక్ష్యమునం తయు నందే కేంద్రీభూత మొనరించుట యవివేకినను. మన మనోవృత్తు లెప్పుడు నా విత్తవ్యామోహపాశములఁ దగులు కొనిన మన యున్నతిమార్గ మరికట్టఁబడఁగలదు. ఇట్లునుట కనకముద్రికల గాజపెంకులవలె బారవేయుమని నాయుద్దేశ్యము గాదు.

ధనము సయితము ప్రపంచ వ్యాపార వ్యవహార నిమిత్తము ప్రయోజనీయమగు వస్తువనియు, భౌతికజీవిత నిర్వహణమున కొక ముఖ్యసాధనమనియు వచించియుంటిని. మనుజుఁడు నిరంతరము ధనసంపాదన వ్యామోహపిశాచ బాధితుఁడయి యుండరాదు. విత్తోపార్జనము నొక ధర్మముగ నెఱింగి యథోచితముగ దానిని సంపాదించు ప్రయత్నమునకు నుపక్రమించుట మనుజుని కర్తవ్య మగుఁగాని నిరంతర మద్దానినిగూర్చి చింతించుచు లేమికి దుఃఖించుచుఁ గలిమికి గర్వించుచు ద్రికరణముల ధనదేవత పాదసాన్నిధ్య



మున ఎలిదానమొనర్చి లక్ష్మీహస్తములందలి జడమూర్తి  
యనుట భాష్యము గాదు.

మనుష్యుడే వస్తువును సముపార్జింపఁ గడంగినను  
వాసనా శూన్యుడగు యుండు టావశ్యకము. ప్రగాఢమగు  
తృప్తిచే నూనఁబ్రుడంభుడయిపోవ వానియభీష్టమే వానిని  
హతు నొనరించును. ఉభయలోకసహజములగు పవిత్రకర్మల  
నాచరింప ననాన కభావముతో విత్తము నార్జించుట శ్రేయ  
స్కరము. కారణమేమి?

“ధనవా స్థులవాన్ లోకే సర్వః సర్వత్ర సర్వదా,  
ప్రభుత్వం ధనమాలం హి రాజ్ఞా మప్యుపజాయతే.  
న హి తద్విద్యతే కించి ద్యదథేన న సిద్ధ్యతి,  
యత్నేన మతిమాణా స్యా దర్థ మేకం ప్రసాదయేత్.”

“సర్వత్రి సదా ధనవంతుడే బలవంతుడు. రాజుల  
కును ప్రభుత్వము ధనమూలముననే లభ్యమగుచున్నది. ఈ  
ధనము లేనిదే యే యర్థమును గించినాత్రిమును సిద్ధింప  
నేరదు. యత్నిముచే మతిమంతుడు గావచ్చును. కావున  
ధనమును సంపాదించవలసియున్నది.”

ప్రతి యువకుఁడు నున్నతాశయుడయి, ఋణ  
గ్రస్తుఁడుగాక, తన మానవర్యాదలను ఋణమునుగూర్చి  
కోల్పోవక యుండుట మంచిది. అనేకులగు బుద్ధిమంతులు,  
పండితులు, జ్ఞానులు ఋణబాధచే దిగులొంది, వ్యాధిగ్రస్తు  
లయి దుర్మార్గులగు ఋణదాతల తిరస్కార నిరసనములకు  
లోనై పడిరాని బాములఁ బడుచుండుట నేను ప్రత్యక్షముగాఁ  
గాంచియున్నాఁడను.

ఋణపీడితుని స్థితి ప్రణబాధ ననుభవించువాని దశ కంటెను, మహాజ్వాలాగ్ని కుండమునఁ బడిపోయినవాని దుర్దశకంటెను సహజహారమునఁ జిభిమానముగల వ్యక్తి యాత్మగౌరవము నెఱింగినవాఁడగుటచే మృత్యుముఖమందలి కబళి మగుటకేని సమ్మతించుచుగాని ప్రస్తుతప్రపంచమున ఋణపరిగ్రహణమున కంగీకరింపఁజాలఁడు. ఎల్లరీతుల ఋణ మాత్ర సంగ్రహణక్రియలగు యువకుల జేహమన శ్మశ్మకుల హరించి వైచి వారి వివేకాభ్యుదయమార్గములకుఁ దీఱనియడ్డు గల్పించుచున్నది.

ఋణగ్రస్తుని చిత్త మెప్పుడును జంతాభరమున సుక్ష్మ చుండుటచే నతఁ డే వ్యాపారమును, కర్తవ్యమును సక్రమముగా నిర్వహింపఁజాలఁడు. ఋణ మతనిపెంట భయంకిరాకారమును దాల్చి పెనుభూతమువలె బహిః పీడించుచుండఁ గలదు. అయ్యది వానిని ముప్పటిప్పలఁ బెట్టి బ్రతుకుయెడ రోతఁ బుట్టించును.

ప్రపంచమునం దధికముగా సాధారణ స్పృహస్థుల యందుఁ దటస్థించునట్టి యకాలమృత్యువులకును, భయంక రాత్మహత్యలకును ఋణమహాపిశాచదమయొక్క యాక్రమణ మొక ముఖ్యకారణ మని నిశ్చయించుకొను. విద్యాధికులెందఱో ఋణబాధచే సున్నతులయి పోయినారు. మన స్త్రాచీన భారతీయ కవులెందఱో తమ కుటుంబములఁ బోషించు కొన ననమర్థులయి, వేశ్యలవలె మానాభిమానములఁ బొంది ధనవ్యాపారము సేయువారికడ ఋణమును బరిగ్రహించి

ఘోరావచూనములకు గుఱియగుచుండినటుల వారి జీవిత చారిత్రముల వృత్తాంతములు కొన్ని బోధజేయుచున్నది.

విలాస ప్రయత్నమును గాని, సాధువృత్తి నవలంబించి స్వచ్ఛందవర్తించులయి జీవయాత్రసేయు మనుజులు ధన్యులు. అట్టి సుఖసంపన్నుల స్వేచ్ఛాజీవిత చారిత్రములఁ బఠించు వారికి ఋణముచేఁ బ్రాప్తించు రాజాన్నముకంటెఁ జప్పడియన్నమే ఘనమనియు, పరుల కృపాకటాక్షముచేఁ బ్రాప్తమగు సుధారసముకంటె స్వాజితమగు గంజియే కడు మేలనియు విశదము కాఁగలదు.

ఇంగ్లాండు దేశముయొక్క సుప్రసిద్ధ కవింద్రుఁ డగు గోల్డుస్మిత్తు తన జీవితకాలముసంతయు దుర్భరమగు ఋణ బాధ ననుభవించుటయందే గడపివైచెను. ఋణపీడచేఁ గృశించియున్న యతఁ డొకతూరి స్వీయసహోదరున కిట్లొక లేఖ వ్రాసియుండెను :—

“సోదరా ! నీవు నాకంటెఁ బ్రాయమునఁ బెద్దవు. లోకానుభవమున నీకంటె నల్పవయస్కుఁడ నగు నన్ను నీవు మించియుండవలసినది. కాని సక్రమ భౌతిక జీవిత విధాన మునుగూర్చిన స్వానుభవ పూర్వకమగు పరిజ్ఞానమును సంపాదించుటయందు నీ వింతపర్యంతము శ్రద్ధవహించినట్లే గోచరింపదు. నీ కుమారుఁడు స్వేచ్ఛావిహారియయి, విలాస ప్రయింఁడును, దుర్జన సాంగత్యమున కలవడి నీధనమునంతయు రెండుచేతుల విచ్చలవిడిగఁ జిల్లిగవ్వలవలె వెదఁజల్లివైచుచున్నాఁడు.

అతడు దుశ్శీలుడయి నీచే సముపార్జింపఁబడిన సంపదల వెచ్చించుటయేగాక ఋణపరిగ్రహణ మను దుష్టవ్యసనమునకుఁ గడంగినను నీ వేల నిరుపయోగమును, మీఁదు మిక్కిలి హానికరమును నగు పుత్రవ్యామోహమునకు వశుఁడవయి, వాఁడొనరించు దుశ్చేష్టల కడ్డుఁ జెప్పక తటస్థముగా నుంటివి ? పుత్రక్షేమమును గోరువాని కిదియో ధర్మము ?

ఋణబాధ యెట్టిదో యెఱుంగకండుటయే నీ మానధారణమునకు ముఖ్యహేతువయి యుండవచ్చును. ఋణపరిగ్రహణ వ్యసనమును బీజరూపమునం దున్నపుడే సశింపఁజేయనిచో నది యంకురించి పెరిగి వృక్షమయి దుఃఖపరాభవదండనాది దుష్ఫలముల ఫలింపఁగలదు. బీజ వషణకర్త కా దుష్టఫలము లవశ్యభోక్తవ్యము లగును.

సరిగా ధరింప వస్త్రమును, భుజింప నాహారమును, నివసించ గృహమును లేక దీనుఁడయి, దిక్కుమాలిన పక్కివలె బిచ్చగాఁడయి తిరుగు నీతమ్ముఁడ నగు నన్నుఁ గాంచి యయిన నీపుత్రునకు ధన సద్వినియోగ పాఠమును, ఋణపరిగ్రహణ వ్యసన నైచ్యమును బాగుగా బోధించుము. లేజేని నీ వొక దినమునఁ బ్రాణప్రియుఁడగు నీపుత్రసమేతముగ ఋణగ్రస్తుఁడవయి నరకబాధల ననుభవింపఁ గలవు.

అప్పా ! నీకుమారుని సంస్కరించు నిమిత్తము నాజీవితమునే సముజ్జ్వల దృష్టాంతముగఁ బరిగ్రహింపుము. నేను సద్గ్రంథ సముదాయముచే నిస్సావ్యర్థభాషమును, సముదారబుద్ధిని సంపాదించియుంటినేగాని మితవ్యయ శీలత్వమును దూరదర్శిత్యమును నేర్చియుండలేదు. నేను తత్సాధ్యుని

కూర్చుండునంతనే నిర్దయమును, ధర్మదూరులును, స్వాధీన ధులును నగు వ్యాపారులు నన్ను ఋణగ్రస్తు నొనరించి నాజీవితము నొక సాగర గబళించివేయ నిద్దపడియున్నారు.

నే నాథికి పరిస్థితులచూచు సామాన్యుడనయి యుండియు లోకానుభవము లేనివాడ నగుటచే శక్తిని మించిన యకాదాద్యముచే బిత్తాశ్రితమును, స్వార్జితమును నగు ధనము నంతయు నర్జించిన వారికెల్ల లేవనకుండ నొసంగివైచితిని. ఇప్పుడు రాగినాణెములకు భిక్షకుడనయి ఋణదేవతా భయంకర వదనమును నిరీక్షించు చున్నాడను. నాయెడఁ గృతజ్ఞులు కానట్టి సమస్వాధుల నిమిత్తమే సంపదల నోడి నేను హతభాగ్యుడనయి దారిద్ర్యముచే సంప్రాప్తములగు నకల గుఱముల నవినాశముగా ననుభవించుచున్నాడను.

నే నిప్పు సహస్రవిశముల యత్నించి ఋణబాధ నుండి విజివడఁ జూచుచున్నాడను. దైవానుగ్రహమును, దృఢ సంకల్పపూర్వకమగు మత్కృషియు నా కీ మహాపవిత్ర కార్యమునఁ దోడ్పడఁగలవనియే నుద్విశ్వాసము.

అన్నా ! నాహెచ్చరిక కను ప్రయోజనకరమయినది.

ఋణబాధ వ్రణబాధకంటె ననన్యము; దుర్భరము. కావున ఋణ మొనరింపరాదు.

“Debt is the worst kind of poverty  
Out of debt' out of danger.”

—Long fellow.

“ఋణము నికృష్టతమంబగు దారిద్ర్యము. ఋణబాధ లేనివాఁ డాపచ్చాన్యుడు.”  
(లాంగుఫెలో.)

ప్రశాంతమును, సుఖపూర్వకమును నగు జీవితమును గడప నభిలషించు యువకు లెల్లరుండిచుకు నచ్చును. దర్థముకంటె నధికముగా వెచ్చింపరాదు. మనుష్యుల జ్ఞానమును, బుద్ధిని సంపాదించిన కొలదియూ సంకీర్ణమగు భౌతిక జీవిత వాతావరణమునుండి విడిచిడి సురళితమందుగు నాధ్యాత్మికప్రపంచమునఁ జొరఁబడఁగలము. అట్టిచో వాని యవసరములు తగ్గిపోవ నమితవ్యయమును దూరముగను.

పొరపాటుచే నయిన నిత్యాభ్యాసమును మించి, విశేష ప్రయోజనములేకయే యెట్టి విత్తివంతుఁ డయినను రాగిడబ్బునయిన న్యయపటచరాదు. అట్టి నియమమును భంగ మొనరించువారి జీవిత మనుదినము ఋణమునకు వశీ భూతమయి, అమితన్యయశీలమయి, దుఃఖభూయిష్టమయి పోఁగలదు. ఋణ మొక ముఱికికాటువ వంటిది. ముందునకుఁ బ్రవహించినకొలదియు నది పెచ్చుపెరిగి పోవుచుండును.

ఋణగ్రస్తుఁ డగువానికి మానాభిమాన లజ్జాదికము లుండనేరవు. వాఁ డొక జడప్రతిమను బోలియుండఁగలఁడు. వానికీర్తి మంటఁగలియును. వాని వంశమున కప్రతిష్ఠ కలు గును. వాఁడు జనధిక్కారమునకుఁ బాత్రుఁ డగును. సంఘ మునఁ దనకుఁగల గౌరవమును గోల్పోవును. మితముగ న్యయ మొనరింపఁబడు ధనము మానవజీవితరక్షణమునకును అమితముగ వెచ్చింపఁబడు విత్తము మనుష్యజీవన భక్షణ మునకును నుపయోగపడును. లోకానుభవసంపన్నుం డగు పురుషుని విషము మధురమా? ఋణము మధురమా? యని

ప్రశ్నింప ఋణము యెదుటఁ జక్కెరకంటె విషముతో తీయ్యని పదార్థమని యంగీకరింపఁగలఁడు.

నేటి పాపపు వడ్డీలచే ధన మెట్లు మనసునకును బుద్ధికిని స్ఫురింపకయు, స్థూలదృష్టికిఁ గానరాకయు వృద్ధి యగుచున్నదియు వచింపఁజాలము. వడ్డీచే వచ్చు ధనప్రవాహము కాలప్రవాహమువంటిది. ఆత్మసంస్కరణనిరతుడయి యుండు యువకునకు నిర్ధనత్వ మెంతమాత్రమును బాధాకరము గాఁజాలదు. సిరమగు జ్ఞానముగల యువకునకు భుక్తికి సరిపడునంత సంపత్తి యున్నచో వాడు తన కర్తవ్యనిర్వహణమున భయము జెందవలసిన యవసర ముండ నేరదు.

ఆత్మజ్ఞానముచేతను, నిరంతరోద్యోగమునను బుద్ధిమంతుడగు యువకుఁడు దారిద్ర్యాంబుధిని దరించి ధనాఘ్యుఁడు గాఁగలుగుచున్నాఁడు. జన్మమాదిగ ధనాఘ్యుఁడుగ నుండి విద్యావివేకముల సంపాదించు యువకునందుకంటె బాల్యమాదిగ దరిద్రుఁడుగ నుండి స్వశక్తిచే ధనము నార్జించిన యువకునందుఁ బరోపకారము, దయ, సహానుభూతి, వినయము, త్యాగము మొదలగు సద్గుణములు విశేషముగా నుండుచుండును. ఈ విషయమును గూర్చియే ప్రాచీనవిద్వాంసుఁడొకఁ డిట్లు నుడివియున్నాఁడు.

“శక్తిం కరోతి సంచారే శీతోష్ణే మర్షయ త్యపి,  
దీపయ త్యుదరే వహ్నిం దారిద్ర్యం పరమాషధం.”  
|| ఐశ్వర్యతిమిరం చక్షుః పశ్యన్నపి న పశ్యతి  
|| తస్య నిర్మలతాయాంతు దారిద్ర్యం పరమాషధం.

“దారిద్ర్యమును మహాషధము సంచారశక్తిని గలిగించును. శీతోష్ణబాధను హరించును. జతరాగ్ని సుద్దీపింపఁ

జేయును. ఐశ్వర్యమును తిమిరదోషము (పొరగప్పుట)చే దూషితమగు నేత్రము చూచియుఁ జూడఁజాలకున్నది. దానిని నిర్దోష మొనర్చుటకు దారిద్ర్యమే గొప్ప యాష ధము.”

యువకు లింతమాత్రముచే దారిద్ర్యమును సంపాదన యోగ్యమగు సత్పదార్థముగ భావింపరాదు. యథాశక్తి దాని దుష్టసంస్కరమునుండి దూరముగా నుండుటకే యత్నింప వలయును. లేమిచే మానవుని మనఃప్రవృత్తి శ్రమశీల త్వము వైపున కెక్కుడు విజృంభింపఁగలదు. ఒక మహాపండి తుఁడు దారిద్ర్యమునకును, యోగ్యతకును విశేషమగు సంబంధము కలదని వచించియున్నాఁడు.

పేదటికమునందుండి మనుజుఁడు కష్టసహిష్ణుత్వము నభ్యసింపఁ గలిగినట్లు సంపన్నస్థితియుం దుండి నేర్వ జాలఁడు. జ్ఞానపూర్వకముగఁ గృషి సలుపనిచో మనుజునకు దారిద్ర్య మెట్టి ప్రయోజనమును గలిగింప లేదు. మన దేశమునం దనాది కాలమునుండియు నేటిదనుక నవతరించియున్న మహా పురుషులందును, తత్త్వశాస్త్రవే తలందును, కవిప్రకాండు లందును విశేషసంఖ్యాకులు నిర్ధనులే.

ఋష్యాదు లెల్లరు ధనధాన్యాదికములఁ గలిగియుండ లేదు. కోరినంతనే వారు సులభముగా విపులసంపదల స్వీయ శక్తిప్రభావముచే సమకూర్పఁ గలిగియుండెడివారు. వారి యందు ధనసంగమశూన్యతచే నాత్మబలము మిక్కుట ముగా నెలకొనియుండెడిది.



ఒకతూరి వికృతాకారుడగు నొక ఋషీశ్వరుని భూపాలుఁ డొకఁడు రాజసభ కాహ్వానించెను. మసిబొగ్గునలె నున్న ఋషిసత్తముని నల్లని మేనిచాయను గాంచి ధరణీపతి పక్కున నవ్వెను. సుస్థిరుఁడయి భద్రాననముపై నుపవిష్టుఁ డయి యున్న ఋషిపుంగవు నా పరాభవసూచకమగు పరిహాస మెంత మాత్రమును జలింపఁజేయఁజాలక పోయెను. ధరణీధవుఁ డా తాపసోత్తముని యచంచలభావ గాంభీర్యమును విలోకించి చకితుఁడయి ఋష్యాగ్రణీ! కారణములేక నన్నిన నా యశిష్టాచారమును క్షమింపుఁడని యంజలిబద్ధుఁ డయి వేడుకొనియెను. దాని కా జడదారి యిట్లుత్తర మొసంగెను:—

“రాజా ! సర్వజీవాశ్రయమూలమును, విశాలమును నగు భూమి నల్లనిరంగు గలది. నాదేహము సయిత మట్టి వర్ణముచే నొప్పుచున్నయది. రేపో మాపో నా యీ కాయము ధరాగతమగునని నే నెఱుంగుదును. ఈ పరిహాసముచే నాకుఁ గలిగిన లఘుత్వమును, నీకు లభించిన గురుత్వమును గానరాదు. సువర్ణచ్ఛాయగల దేహములును భస్మరాసికే యని నీవు గుర్తించియున్నచో నీరీతి దంతపంక్తుల నొక్కసారిగ సభాసదులకుఁ జూపియుండవు.”

ఋషీశ్వరుని దేహనశ్వరత్వప్రబోధముచే మానవునకు జ్ఞానసంపాదనము నిమిత్తమే దేహమును పోషించుటకు వలయునంతటి ధనమే యావశ్యక మగుచున్నదనియు, విలాసాదుల నిమిత్తము ధన మపేక్షణీయము గాఁజాలదనియు స్పష్టపడుచున్నది. విద్వాంసుల నేకులు తత్త్వప్రసంగ చింతన

ధ్యానములందు నిరంతరము సంలగ్నులయియుండి సమయము నకు లభించిన శుష్క హారమును భుజింప నలవడియుందురు. అట్టి మహాత్ములయెడ దారిద్ర్యము ముఖదాయక మను గురువాక్యము సార్థకము కాజాలదు.

ధనవిహీనతచే బ్రాపంచకుల మనోవేగము సామాన్యముగా సంస్కరింపబడుటయు గలదు. దీనిచే మనుజులు సహానుభూతిని, సహిష్ణుత్వమును నేర్చి కర్మయోగ సాధనముచే దను ధూళింబుచముల బటాపంచ లొనరించుచున్నారు. అట్టిసితియందు మనుజు డన్యుల ముఖము నాత్మ ముఖముగ నెఱింగి లోకోపకార క్రియకు సన్నద్ధుడు కాగలడు.

లోకసంచారముచే మనుజు డనేక కష్టముల జెంది, నిష్కరములకు గురియైనఁగాని పరులయొక్క కష్టముల గ్రహింపనొల్లఁడని తెలిసియే విజ్ఞానధనులగు మనపూర్వులు మతావేశ పరతంత్రులమగు మనకుఁ దీర్థయాత్రల నెపంబున దేశభ్రమణమును విధించియున్నారు.

అర్థరాహిత్యముచే సహజముగఁ బ్రలోభనముల బడఁద్రోయు సాధనములనుండి మనము రక్షింపఁబడఁగలము. ధనములేనివారియం దనేకులు ప్రకృతి పరిశీలనమందును, సద్గ్రంథావలోకనమందును, సదుద్యోగమందును బ్రహ్మనం దము ననుభవించుచుండుట మనము విలోకించుచునే యున్నారము. పేదటిక మిన్నిలోకోత్తరములగు ప్రయోజనముల జ్ఞాన సంపన్నులకుఁ గలిగించుచుండ, వివేకశూన్యులగు దుర్బుద్ధుల కిద్దానికి విపరీతపరిణామమునే గలుగఁజేయుచున్నది.

బుద్ధి హీనులకును, జ్ఞానశూన్యులకును ధనము లేకపోవుటచే నరక వేదనముల ననుభవింపవలసివచ్చును. వారి చిత్తములు వజ్రకఠోరములయి తృప్తి, దయ, కరుణ, ప్రేమ మొదలగు కోమల సుగుణప్రసూనములఁ బాసి, ఎట్టి నీచ కృత్యముల నాచరించుటకేని సిద్ధపడుచుండును. అట్టి సిద్ధి యందు వారికి బుణము సయితము లభింపజొచ్చినచో సంపూర్ణముగా భ్రష్టులగుట కెంతయోకాలము పట్టదు. వివేకము లేనివారికి విపులధనము లభ్యమయిన వారద్దానిని లోకహాని కరములగు దుర్విషయములకయి వెచ్చించుచుండఁగలరు.

“ధనమత్తః ప్రకుర్వంతి పాపాని వివిధాని హి,  
దరిద్రా స్సర్వతో భీతా నైవ కుర్వంతి కించన.”

“ధనమత్తుఁడు వివిధములగు పాపములఁ జేయుచుండును. దరిద్రుఁడు సర్వతోముఖముగ భీతుఁడయి యుండుటఁ గించినాత్రమును బాప మాచరింపఁడు.”

భారతజాతి కలంకారప్రాయుఁడగు నీశ్వరచంద్ర విద్యాసాగరుఁడు దారిద్ర్యమందే మహాత్సాహముతోడను మహాబలముతోడను దారిద్ర్య సంభూతములగు నిష్ఠురముల నెల్ల నెదుర్కొని, విద్యాభ్యసనమునకుఁ గడంగి, సారస్వత నిధియన విఖ్యాతుఁడయ్యెను.

అతఁడు తనజీవితమునం దెట్టి పాపమును ద్రికరణము లం వాచరించియుండలేదు. దరిద్రత వాని యాత్మవికాసము నకును, సహజశక్తుల యభివృద్ధికిని, సుగుణప్రసూన సంగ్రహమునకును, లోకోత్తర కరుణామయ పుణ్యకార్యాచరణము

నకును ప్రోత్సాహకారిః యయ్యేనేగాని యంతరాయములఁ గల్పించి యుండలేదు.

ఇంక ధనాధ్యులెట్లు మదాంధులయి మన్నమిన్నఁ గానక ఘోరోపద్రవములఁ గావించియుండరో పురాణముల గంతస్థ మొనరించు హిందువులకు వేటుగ నుడువఁబనిలేదు. నేడు ప్రపంచమున సంపన్నజాతు లొనరించుచున్న నిర్దయాత్మకములగు దుశ్చేష్టల వర్ణింపఁబూనుట యుచితము గాదు. పంగరాష్ట్రమున సుప్రసిద్ధ కవులన వాసికెక్కియుండిన మధుసూదనదత్తు, మీర్జా గాలిబు మొదలగువారు తమ యుక్త ప్రాయమున ధనమును యథేచ్ఛగా దుర్వినియోగ మొనరించి దరిద్రులయి, స్వయంకృతాపరాధమున కాయ్త్మ గతమగు వివేకప్రభావముచే బళ్ళాత్తాపముఁజెంది యటు పిమ్మట నెన్నియో సుగుణ గణములను, యోగ్యతను సంపాదించి లోకామోదసంస్తవములకుఁ బాత్రులయి యుండిరి.

యవకులారా ! నే నింతవఱకు ధనమునుగూర్చి నుడి వియున్న విషయములలో ధనసంపాదన మవసరమనియు, అది లేనిచో భౌతికప్రపంచముతోడ సంస్పర్గముగల వ్యక్తికి జీవయాత్ర సేయుట యసంభవమనియు వచించితిని. మఱొక్కచో ధనము లేకపోయినంత మాత్రమున మానవుఁడు మహాత్ముఁడగుట కెట్టి అభ్యంతర ముండనేరదనియు, కర్మయోగ పూర్వకమగు వివేకప్రభావముచే నతఁడు సంపదల సృష్టించు కొనఁగలఁడనియు నుడివియుంటిని. నా యీ రెండు సిద్ధాంతములును సత్యదూరములు గావు.

మహాత్ముడయినను బ్రాహ్మికస్థితియందు ధనము లేనివాడయి యున్నను గార్యసిద్ధి నిమిత్తము ధనమును సంపాదించి బాధ్యుడే యగును. వాడు ప్రయత్నముచే ధనమును సులభముగనే బడయగలడు.

యువకులారా ! మీరు మీ యార్థిక పరిస్థితుల ననుసరించి సాధుజీవితయాత్రనే లక్ష్యమునం దిడికొని వర్తింపుడు. లోకముయొక్క ప్రతి వ్యవహారమందును ఋణపరిగ్రహణము, దుర్వ్యయము, అతివ్యయము, అధర్మయుతమగు సంపాదనము, ధనతృప్తి, ధనమే జీవితలక్ష్యమను భావము మొదలగు భయంకర పిశాచములఁ గనిపెట్టియుండుడు.

సామాన్యముగఁ దరుణవయస్కులందు వేరూని యున్న ఋణమను మహాజాడ్యమునకు నాలుగు కారణము లూహింపఁ బడుచున్నవి. అవి యేవనః ఆడంబర మగు వేషము, సప్తవ్యసన ప్రయత్నము, శృంగారపద్ధాత్మక్రయము, ఆమోదప్రమోదములు — ఈ కారణచతుష్టయమందే వేశ్యాలోలత్వము, పరకాంతాగమనము, మద్యపానము, ధూమ్రపానము మాంసాహారము, సుగంధద్రవ్య సేవనము, ఆభరణము, ద్యూతము మొదలగు దురభ్యాసము లన్నియు సంతర్భూతములయి యున్నవి.

ఆత్మసంస్కరణముచేఁ బవిత్రచరిత్రుడు కాఁగోరు ప్రతి యువకుఁడును వీనిని దరిజేరవలెనురాదు. సహస్రములగు రూప్యముల వెచ్చించి పీతాంబరముఁ గొని ధరించి తన్ములమున మనఃప్రవృత్తుల విలాసవాంఛలచేఁ బరి

వేష్టింపఁ జేయుటకంటె స్వల్పవిత్తముతో శుద్ధ జాతీయ వసనములఁ గొని ధరించి సాధువేషధారియయి యువకుఁడు భద్రమానవ సాంగత్యముచే జ్ఞానియయి మనుట శ్రేయస్కరము.

మనుజుని యంతఃకరణమును, స్వభావమును, భావములను జూచి లోక మతనిని సమాదరించునుగాని వాని బాహ్య డంబరముల విలసితములగు వేషభాషాభూషణములఁ గాంచి సన్మానింపఁ జాలదు. వస్త్రధారణము శరీరసంరక్షణమున కేర్పడినదిగాని, శృంగారవిలాస ప్రదర్శనమునకయి సృజింపఁ బడినదికాదు. ప్రకృతిపరిశీలనముచే నీరహస్య ముద్ఘాటిత మగుచున్న యది.

విరక్తులవలెను, యోగులచందమునను చినిగిపోయిన ప్రాతగుడ్డలను, కౌపీనమును ధరింపవలసిన యవసరము లేదు. సాధారణముగా నుండు సుందరమగు దేశీయ భద్రవేషము నం దెన్నియో యందచందములు గలవు. వస్త్రముయొక్క యాడంబరముకంటెఁ బారిశుద్ధ్యమునే ప్రాజ్ఞులు ప్రేమించు చుందురు. మానసిక సంస్కరణమునకును, సచ్చరిత్రనిర్మాణమునకును దోడ్పడని బాహ్యడంబరములనిమిత్తమే ఘనమును, సమయమును వెచ్చించువారు మనుష్యు లెట్లగుదురు ?

యువకులం దశకులు తమ యమూల్యములగు కాలమును, విత్తమును సానిటె చేసికొని తమవన్నీరులను గొనుటకయి కొల్లఁబెట్టుచుందురు. జ్ఞానములగు నట్టి వారి చర్యలు వారి పశుత్వమును సంతకంటె హీనత్వమును

వెల్లడించును. మానవచారిత్ర వికాసప్రవృత్తికి విరుద్ధమగు ప్రతి భావమును నింద్యమయినదియె. విజ్ఞానపూర్వకమగు వర్తనముచే మనుష్యత్వ మేర్పడుచున్నదనుట పరమసత్యము. గురుజనవాక్యము సయిత మీ నా వాదమున కొక ప్రమాణము.

“ఆహారనిద్రాభయమైఘనాని సామాన్య మేత తృకుభి ర్నరాణాం  
ధర్మో హి తేషా మధికో విశేషో ధర్మేణ హి నాః పశుభిః సమానాః.

“ఆహారనిద్రాభయమైఘనములందు మనుష్యులకును, పశువులకును భేద మియు లేదు. పశువులకంటె మనుజుడు ధర్మము నొకదానిని విశేషముగాఁ గలిగియుండుట వలననే సంపూజ్యుఁ డయినాడు. ఆధిక్యమును బ్రసాదించిన ధర్మమును గలిగియుండని మనుజుడు పశుతుల్యుఁడు.”

సుందరవస్త్రధారణమందును, ఉదరపోషణమందును, విలాసములందును జీవితకాలమంతయుఁ గడచిపోయినచో సచ్చారిత్రమును గూర్చుకొని తన్ములమున జీవితలక్ష్యమగు ధర్మము ననుష్ఠించు లెపుడు? మనుజులమగు మనము తదితర జీవరాసులకంటె మహత్తరములగు పవిత్రకర్తవ్యముల నాచరించుటకే భువి నవతరించియున్నారము. బాహ్యుడంబరములు మానవజీవితాభ్యుదయమునకు సాధనములు గానేరవు. ఆంతరికములగు పవిత్ర సంస్కరణములే మానవుని జీవితము నాధ్యాత్మికశక్తి సంపన్నమొనరించి తరింపఁ జేయును.

వేషభాషణములందు వ్యర్థమగు నాడంబరముకంటె ముఖ్యముగా నిర్మలినత, సరళత మొదలగు సల్లక్షణములే ధ్యానయోగ్యము లయినవి. యువకుని పీఠికఁ బాత్రములయి

యున్న రాక్షసవిలాస సంపదలలో ద్యూతము గణ్యాస్థానము నలంకరించుచున్నది. ఇద్దానినుండియే యువజనమండలి యొక్క జీవితనాటక పతనసూత్రము ప్రారంభమగుచున్నది. ప్రస్తుతము ప్రభుత్వము నైతికజీవిత రక్షణవిషయమున విశేషమగు శ్రద్ధను వహింపకుండుటచే సామాన్యమగు దండనమునకు భయములేనివారయి జూదరులు నిత్య మీ దుర్వృత్తిని వృద్ధి గావించుచునేయున్నారు.

భరతవర్షమున జూదముచే హిందువుల గృహములెన్నియో సర్వనాశనమునకుఁ గాల్పిడిపి. ఈ దుర్వ్యసనమనాదికాలమునుండియు నీ భరతఖండమున వేరూనియున్నట్లు కాననగుచున్నది. పూర్వకాలమునం దీ దుర్వ్యసనము ప్రత్యేకించి సంపన్న కుటుంబములందే కాననగుచుండెడిది. ఆర్యనాగరికత యీ దేశమున లోపించిపోవ విజాతీయ సభ్యతయు, విదేశీయ నవీన విజ్ఞానమును దలయెత్తి ద్యూతమును సర్వజనీనమగు వృత్తిగఁ బరిణమింపఁ జేసివైచినవి.

పురాణయుగమందు ధర్మజాదులు ద్యూతమునం దోటువడియున్న విషయము సర్వజనవిదితము. వివేకవంతుఁడగు ధర్మచందనుఁడు సకలధర్మ వేదియయి యుండియు నీ దుర్వ్యసనముయొక్క మాయాజాలమునుండి నిమోచనము నందఁ జాలఁబోయెను. అతఁడు కౌరవులతోడఁ గావించియుండిన ద్యూతమునందు హస్తినాపురరాజ్యమును, సకలసంపదలను దుదకు సతీమణియగు ద్రౌపదిని నోడిపోయి పరాజయ దండన నిబంధనము ననుసరించి ద్వాదశవత్సరము లరణ్యవాసము ననుభవించియుండెను.



భారతయుగమందలి క్షత్రియజాతి కలంకారప్రాయుఁ  
డుగ నుండిన ధర్మజుఁడు దుశ్చరితుఁడగు శకుని కపటబుద్ధికి  
వశుఁడు గావలసివచ్చెను. ధర్మనందనుఁడు దుష్టవ్యసనముగు  
ద్యూతమును గామించియుండినవాఁ డగుటవలననే ఘోరారి  
ష్టములకుఁ గారణభూతుఁ డయ్యెను. పాండవులయందు  
ద్యూతలోలత్వమే లేకయుండినచో నరణ్యవాసముగాని,  
అజ్ఞాతవాసముగాని తుదకు ద్రాపదీవస్త్రాపహరణముగాని  
తటస్థించియుండెడివి గావు. మహాభారతమును రచించిన  
వ్యాసమహర్షి యొక్క మేధాశక్తి ప్రస్తుత భారతకథకు భిన్న  
మగు నితివృత్తమును నిర్మించుటయందు వినియోగింపఁబడ  
వలసి నచ్చెడిది.

పావనచరితుండును, అవలక పరాక్రమోపేతుఁడగు  
సుప్రసిద్ధ సార్వభౌముఁడును, విద్యాధికుఁడును నగు నలుని  
యందు ద్యూతప్రీతియే లేకుండినచోఁ బురాణకారులకును,  
భారతకర్తకును నలోపాఖ్యాన రచనాశ్రమ లేకుండఁ బోయి  
యుండును. దమయంతీ స్వయంవరముతోడనే నలచరిత్ర  
దాదాపుగ ముగిసెడిది. నలుఁడు ద్యూతపరాయణుఁడగుటచే  
సామాన్యుఁడగు పుష్కరునిచేఁ బరాభవింపఁబడి భుజింప  
నాహారమును, నివసింప గృహమును, ధరింప వస్త్రమును  
లేక దీనునివలె, హీనునిభాతి ఘోరారణ్యమునఁ జొచ్చి కడుఁ  
గడగండ్లఁ గుడువవలసినవాఁ డయ్యెను.

నామ్రాజ్యమును గోల్పోయినపిదప నలుఁడెట్టి దుర్భర  
కష్టవారిధి నీదులాడియుండెనో నైషధము చాటుచున్నయది.  
నలభూపాలుఁడు తనకుఁ గల దుర్వ్యసనముచే గర్భదర్శిఁ

డయి మహాపతివ్రతయు, సతీతిలకమును నగు దమయంతిని సయితము దుఃఖివారిధిని ముంచిన మహాపాపమునకుఁ బాత్రుఁ డయ్యెను.

ఇట్టి కథ లెన్నియో ద్యూతముయొక్క భయంకర స్వభావమును బెలుపుచుఁ బురాణముల పెలయుచున్నవి. మహాత్ములగు భూధవులం దీ దోషము శనిగ్రహముచేఁ గలిగినట్లు పురాణములే ఘోషించినవి. నాకమున దుర్గుణముల సంపాదించి దుష్టులయి సమున్నతి దభ్రష్టులగువారి కెల్లరకు శనిగ్రహమే పెట్టియున్నదినుట సహేతుకమగు ప్రమాణము కాఁజాలదు. దుష్ప్రతియే శనిగ్రహముగఁగాని వేఱుగ శనియే లేదు.

పురాణయుగమందలి ధరణీపతులు పాచికలయాట, చదరంగము మొదలగు దుర్వృత్తులచే నైతికార్థికబలములఁ గోల్పోవుచుండిరి. నాఁడు ప్రజాసామాన్యము దీ వ్యాధి వ్యాపించియున్నట్లు కానరాదు. వైదికయుగమందును భరత ఖండమున ద్యూత ముండియున్నట్లు ప్రమాణములు గాననగు చున్నవి.

కాని భారతీయ నాగరికత, భారతీయ విజ్ఞానము సార స్వత రూపమున లిపిబద్ధమయినప్పటినుండియు నార్యులు ద్యూతము నొక నిషిద్ధమగు దుర్వ్యసనముగనే రించియున్నారు. అపవిత్రవాఙ్మయమునం దే గ్రంథమును ద్యూతమును గొరివించియుండలేదు. కల్పనాభూయిష్టము లని యధునాతన భారతీయులచే విమర్శింప బడుచున్న

పురాణములు ద్యోతమును బరిత్యాజ్యములగు సప్తవ్యసనములలో నొక్కటిగ లెక్కించుచునే యున్నవి.

స్మృతులు జూదరికి భయంకరములగు దండనల విధించి యున్నవి. వేదము ద్యోతపరాయణు నస్పృశ్యునిగ, బహిష్కార యోగ్యునిగ నిర్ధారణఁ జేసినది. ప్రాచీనభారతీయులచే నిర్మింపఁబడిన యిట్టి కట్టుబాటులలో ద్యోతాది దుర్వృత్తు లభివృద్ధిఁ గాంచుట కవకాశ మెట్లుండును ?

ద్యోతము మహమ్మదీయ యుగమునుండి భరతఖండమున బెచ్చుపెరిగిపోయి నేటి విదేశీయ విలాసప్రధానమగు నాగరికయుగమున నించుమించుగా శిష్టాచార రూపమును దాల్చినది. వాల్మీకి విరచించిన రామాయణమును, వ్యాసుఁడు నిర్మించిన భారతమును, కాళిదాసాది మహాకవులచే వివిధ రూపములఁ దాల్చినవయి వాఙ్మయాభివృద్ధికిఁ దోడ్పడినట్లు ద్యోతము నేటి విదేశీయ నాగరికుల కృపాతిరేకముచే వివిధాంగములుగ నేర్పడి విలాసప్రియుల నవ్యసభ్యత నున్నత మొనరించినది.

ద్యోతముచేఁ గలుగు కష్టనష్టముల వర్ణింపఁబూన లేము. ఈదుర్వృత్తి యడుగువెట్టిన గృహములన్నియు భస్మావశిష్టము లయినవి. ఈ కారణముననే దూరదృష్టిగల విద్వాంసులు - లోక హితాభిలాషులు జూదమును సత్వర బహిష్కార యోగ్యమని నుడివియున్నారు.

“Gambling is the son of avarice,  
And the father of despair.”

Byron.

(“జూదము లోభమునకుఁ బుత్రుఁడు. దిక్కులేమికిఁ దలఁచి.”)

— బెరను.

జూదరి తనకుఁ గల సకలసంపదలను, మానాభిమానములను, బుద్ధివివేకములను, భార్యాపుత్రాదులను గోల్పోయినను దద్వర్తియందు నిరసనభావము లేనివాడయి, సవీనోత్సాహయుతుడయి, జూదమాడ ధనము లేక చౌర్యము చేతను, నరహత్యలవలనను దన్నధము నొనరించిన దుర్వృత్తి నే సాగింపఁ జేసికొనఁ జూచుచుండును.

ద్యూతముచే మానవుని నాపాదమ స్తక పర్యంతము నొక్క-సారిగ దగ్ధ మొనరించివేయఁగల భయంకరమగు తృష్ణాగ్నిజ్వాల లుదయించుచున్నవి.

బాగుపడఁగోరు యువకు లీ భయంకరమగు దుష్టవృత్తియొక్క వాయువునయిన స్పృశింపకుందురుగాక !

ఈ దుర్వృత్తి దుష్టసాంగత్య ప్రభావముచే నెవరియందేని నెలకొనియున్నచోఁ దత్త్వణమే స్వాభిప్రదినిఁ గోరి నిర్మూలించివైచుట శ్రేయస్కరము. దేహమనఃకష్టమును, శ్రమయు లేకుండగనే యన్యాయముగఁ బరులధనము నాకర్షించుట కేర్పడియున్న సమస్త వ్యాపారములును, కపటతంత్రములును, పడ్యంతరములును ద్యూతముయొక్క యంతర్యాగములే. కావున నట్టివన్నియుఁ ద్యాజ్యములు.

నేడు విశేషముగ విద్యాధికులయందుఁ గాననగుచున్న చీట్లాటలును, లాటరీలును, మద్రాసు గిండిపందెములవంటి గుఱ్ఱపుఁబందెములును మొదలగున వన్నియు నిట్టివే. నేటి యువజనులయొక్క ముఖ్య మనఃప్రవృత్తి నిర్వాహరముగ నుండియే దేహము నేమాత్రమును గ్లాంతిపరవశ మొనరింపకయే క్షణమాత్రకాలమునం దపారమగు ధనమును

సంపాదించుపట్ల సరిగ్గుచుయి యున్నది. పంచవర్షముల ప్రాచుర్యముగల బాలకుఁ డాదిగ శతవృద్ధుని పర్యంతము ధన వ్యామోహ పిశాచమే పట్టి పీడించుచున్నయది.

పతివ్రతాధర్మముల ననుష్ఠించుచుఁ బతిసుతుల సేవా శుశ్రూషలఁ గావించుచు నా ముష్మిక చింత యందుఁ గాలముఁ బుచ్చుచుండిన భారత రమణీమణులు నేడు లక్ష్మీ పూజానిరంతలయి ధనమో ధనమో యని కలవరించుచున్నారు.

ఇన్నింటికి ముఖ్య హేతువేమి ? వర్ష కాలమందలి నదీ నదములు భయంకర గర్జనములతో ఫేనపుంజములఁ గ్రక్కుచుఁ బొంగిపొరలి వచ్చు విధంబున సామ్రాజ్యవాదమున కాధార భూతమగు నార్థికతంత్రవాదముయొక్క ప్రచండ ఘుంఘూ మారుతము పశ్చిమభూములయం దుదయించి మహావేగమున భారతననిం జొచ్చి భారతీయ గృహస్థప్రపంచముయొక్కనైతిక బలమూలము నూపివైచుటయే నేటిభారతీయుల ధనావేశ పరవశత్వమునకు ముఖ్య కారణ మని గట్టిగ నుడువఁగలను.

సామాన్యధనవంతులగు గృహస్థుల నేకులు విద్యావంతులయి యుండకుండుటచే నేటి దుష్టనాగరితయొక్క వాయు స్పర్శమునఁ గళంకితబుద్ధులయి సన్మార్గమునను, సద్వృత్తి చేతను ధనము సంపాదించుమార్గము నెఱుంగజాలక దురాశకుఁ బాల్పడి, జారచోరాది నీచులకు — భ్రష్టులకు నెక్కుడు నడ్డికి ధనము నొసంగి మోసగింపఁబడుచున్నారు.

ధనతృప్తి, దురాశ దుఃఖమునకుఁ జేటను జ్ఞానమును మానవ లోకమునుండి నదృశ్య మొనరించివైచినది. ధర్మ సాధనము నిమిత్తమే శరీర మేర్పడియున్న దగుటచే దద్దేహ

పోషణార్థము ధనమును ధర్మప్రధానుసరణముననే సముపార్జించి వలయునుగాని యధర్మప్రధము ననుసరించి సంపాదించి జీవిత లక్ష్యమునుండి దూరమగుట యెట్టినిత్యమునను శ్రేయస్కరము కాజాలదు.

ఈ ప్రపంచమునందు నిరంతర మసాసాధానచిత్తులయి యుండువారును, నెనుకముందు లరయక తొండజపము వారును ధూర్తులమోసమున జిక్కి యాపదలపాలై దుఃఖించు చుండగలరు. అధర్మసంగతమగు ధనాపేక్షవలననే పురుషులు తమ మానవరూపదలను, యుక్తాయుక్త విచక్షణ జ్ఞానమును-స్త్రీలు తమ స్వాభావిక శరీర మనోబుద్ధి కోమలత్వమును గోల్పోవుచున్నారు. ధర్మవిరుద్ధమగు ధనాపేక్ష యాత్మసంస్కరణ ప్రయత్నమునకుఁ దీఱని యాటంకము.

అయ్యది మానవుని సచ్చరిత్రనిర్మాణోద్యోగమును సాధుస్వభావమును, సమున్నతభావాదర్శమును, పరిశ్రద్ధాసంకల్పమును విధ్వంస మొనర్చివేయును. మేధావంతుడగు కవీంద్రుఁ డొకడు తనగ్రంథమునం దిట్లు వ్రాసియున్నాడు:-

ధనముయొక్క వాసన జ్ఞానమునకును, నీతికిని భిన్నము గా మానవహృదయమునఁ బ్రవేశించి ప్రబలమయి, మితి మీఠి బహిర్గతమయి నిజప్రభావమును లోకమునం దెల్లెడల వ్యాపింపఁ జేయుచుండుటచేతనే విజ్ఞానప్రధానజీవులమును, మనుష్యులమును నగు మనము మానవజీవితముయొక్క యథార్థమును, స్వాభావికమును, ప్రకాంతమును నగు సౌఖ్యము ననుభవింపఁ జాలకున్నారము. సాధనమాత్రమగు

పదార్థమునే మహత్తరమగు జీవితలక్ష్యముగఁ జేసికొని యున్నచో మానవజీవితోన్నతి నాశించు టెట్లు ?

దైహికసుఖమును మాత్రమే యొకవిధముగ క్షణ మాత్రకాలము సులభసాధ్యముగఁ జేయగల ధనమునే మన మక్షయములును, నిత్యనిర్మలములును నగు ధర్మజ్ఞానసంపదల కంట నధిక మని భావింపఁ గడంగి యున్నారము. ఈభావ నయే మన సర్వనాశనమునకు బీజమయినది. నేడు ప్రతి మానవుఁడు ధనాధ్యుఁడగుటకే సజీవుఁడయి యుండు చున్నాఁడు. కేవల జీవిత నిర్వహణమునకే ధనసంపాదన మేర్పడిన దను భావము ప్రస్తుత ప్రపంచదృష్టినుండి దూర మయిపోయినది.

సంవత్సరముల కాలమును గడిపివైచుట జీవిత మనఁ బడదు. తినుట, త్రాగుట, నడచుట, కూర్చుండుట, మాట్లా డుట, నిద్రించుట, శీతవాతాతపముల సహించుట, వ్యాధుల ననుభవించుట, ధనము నాజించుట, సంతానమును గనుట మొదలగు వివిధకర్మల సమూహ మేవిధముగను జీవితమని వ్యవహరింపఁ బడదు. ఇట్టి సర్వజీవసామాన్యములగు క్షుద్ర కర్మలచే మానవ జీవితాదర్శము, ఆదర్శవిజ్ఞానము స్వల్ప ముగనయిన వికసింపనేరవు.

జ్ఞానముయొక్క సర్వోచ్చములగు ప్రవృత్తులన్నియు మానవుఁడిట్టి యధమమగు క్షుద్రకర్మాచరణావస్థయందుండు టచే సుషుప్తియందే యుండిపోగలవు.

సర్వోన్నతములగు మానవాంతరాత్మస్థిత దివ్యజ్ఞాన ప్రవృత్తుల జాగరితములయినపుడే మనుష్యజన్మ సఫలము

కాంగలదు. జ్ఞానము, ధర్మము, సత్యము, ప్రేమ, విశ్వాసము, శౌచము, ఊను, త్యాగము మొదలగు సద్గుణ పుంజము నుండియే మానవ జీవితోచితమగు సౌమ్యచేతనశక్తి సంఘటితమగుచున్నది. మోక్షార్థమిది. బ్రహ్మోలువలె నీ శక్తియే మానవజీవిత యంత్రమును ధర్మమార్గమున నడపుచుండును.

అధరముల మృదులహాసమును గొనికొచ్చు బ్రహ్మానందమును, హృదయమును వికసింపజేయఁగలుగు నకలు పితోల్లాసమును, కఠినచిత్తము నార్ద్రము గావింపఁగల కన్నీటి బిందువులును, మదోన్మత్తుడగు యువకుని తీణమాత్రకాలమున నిర్వికారుని జేయఁగల భక్తిరసపూరితమగు సంగీతమును, వేదములఁ బ్రత్యక్ష మొనరింపఁగలట్టి యీశ్వరా రాధనయు, మానసమందు విచారము నొదవించు ధర్మసందేహమును, సంస్కరించినంతనే దర్శన్మత్తుడగు మానవుని నిర్విణ్ణుని - భయప్రకంపితుని జేయఁగల మృత్యువును, నిరంతర కర్మయోగపరతంత్రు నొనరించి సాధక బాధకముల కీకొనఁజేయు ప్రకృతియు, దుర్దశయందును భగ్నహృదయమున నాశాజ్యోతిని మిణుకుమిణుకు మనఁజేయు వ్యగ్రతయు మఱి యనేకములగు నిట్టి ప్రకృతిధర్మములును మాన జీవితమును సార్థకమొనరించునట్టి జ్ఞానశక్తిని స్వాభావికముగాఁ బోషించుచుండును.

మనుష్యజీవితముయొక్క - ప్రతియణువునందు నిట్టి నిర్మలములగు జ్ఞానాంశములు నిండియుండునేని మానవుఁ డుదర పోషణ మాత్రంబునఁ దృప్తినందుచు ధనలోలుడయి



యుండక భార్గ్యుక పురుషుడయి జీవితశేషమును నిర్విచారముగఁ గడపఁగలడు.

మహాపురుషులు స్వానుభవమును గడించియే మానవుఁడు విపులై శ్వర్యమును గలిగియుండకున్నను, ఆత్మయొక్క సద్గుణములను సంపదలఁగలిగియున్నచో నెంతటి సౌఖ్యానందముల నయిన ననుభవింపవచ్చునని వాక్రుచ్చియున్నారు. నశించెడి సిరిలేనట్టివారి కీ దిగువ నుదహరింపఁబడు భర్తృహరి కవీంద్రుని పద్యమునఁ బేర్కొనఁ బడియున్న సుగుణములన్నియు సంపదలుగఁ బరిణమింపఁగలవు.

చ॥ కరమున నిత్యదానము ముఖంబున సూన్యతవాణి  
యౌదలన్

గురుచరణాభివాదన ముకుంఠితవీర్యము దోర్బుగంబునన్  
వరహృదయంబునన్ విశదవర్తన మంచితవిద్య వీనులన్  
సురుచిరభూషణంబు లివిశూరులకున్ సిరిలేనిపట్టునన్.”

సహజధర్మముల నుండియు, స్వాభావిక ప్రవృత్తుల నుండియు దూరముగానుండు వ్యక్తి నిత్యము సారరూపములగు చేతనములతోడి సంబంధమును గలిగియున్న పదార్థముల నభిలషింపఁడు. అట్టివాఁడు పరమార్థమునుండి తనచిత్తమును విముఖమొనరించి స్వార్థసాధనమందు లీనము గావించును. వాఁడు పవిత్రాదర్శప్రాయమగు జీవితవ్యాపారములనుండి జీవనోపాధి మిషచే దూరముగా నుండుచుండును. పొట్ట కొఱకు దేవులాడుటయందే వాని జీవితము సమాప్తమయి పోవును. అంత నతఁడు మృత్యుముఖమునఁ బడుచున్నాఁడు.

మానవుడు ధార్మికజీవితరంగమునుండి చ్యుతుడయి భౌతికవిషయ లంపటుడయి ఋణబాధచే మృతజెందుటకుఁ దృతీయకారణము వ్యర్థమగు బాహ్యడంబరమని వచించి యుంటిని. మన వాస్తవమగు స్థితికి భిన్నముగాఁ బ్రకృతి సూచించు నవసరము లేకుండగనే వర్తింపజూచుటకే మిథ్యా డంబరమని నామము. ఆడంబరప్రియు లర్థము లేకుండగనే నిర్వేతుకముగ మిత్రులకంటె నున్నతస్థానమునం దుండవలయు ననియు, దుర్వ్యయము నందువారికంటె ఘనతను వహింప వలయుననియు, అమితత్వమును సర్వత్ర బ్రదర్శింపవలయు ననియు, నిరంతరము బ్రయత్నించుచుందురు.

ఇట్టి భయంకరమగు వాసనకు వశీభూతులయి, తమ ప్రారంభిక జీవితముననే క్లిష్టస్థితికిఁ బాల్పడజేసికొనినట్టివారి నెందఱిలో నేను వీక్షించియున్నాఁడను. తొలుత వారు ధనా ధ్యులతోడను, విలాసప్రియులతోడను, శృంగారాభిలాషు లగు జమీందారులతోడను స్నేహమొనరించి వారివలె విలువగల వస్తువుల ధరించుచు, రాజాన్నములఁ గుడుచుచు, మోటారు బండ్రమీదను, గుఱ్ఱపుబగ్గీలయందును, రైలు బండిలో మొదటి తరగతియందును బ్రయాణము సేయుచు, అభిలాష యొదవినపు డెల్లధియేటరుల కరుగుచు, సుగంధ ద్రవ్యములను, సౌరభాన్వితములగు మద్యములను సేవించుచుఁ బితౄర్జితములును, స్వార్జితములును నగు సంపదలనెల్లఁ గోల్పోయి యున్నారు.

ప్రస్తుతము నగరములందును, పట్టణములందును, సంఘములందును, సభలందును నిట్టి దరిద్రులసంఖ్యయే

హెచ్చుగాఁ గాననగుచున్నయది. ధనమును వెచ్చించియు, స్నేహమొనరించియు, పాటుఁగావించియు, కష్టముల ననుభవించియు సద్గుణముల నార్జించుట, జ్ఞానమును సంపాదించుట, లోకానుభవమును బొందుట, భవసాగరమును దరించుట, నేర్చుటపోగా నేటి యువకులు భ్రష్టచరితులయి గౌరవప్రతిష్ఠలను, మాన మర్యాదలను బుగ్గిగావించి, సంఘమునకుఁ గళంక ప్రాయులయి, రెండుదినముల జమిందారులయి ధర్మవిరుద్ధమగు నిరంకుశవిహార మొనరించుచుండు తెంతయు శోచనీయము.

నేఁ డశ్వముపై నధిరోహించి ప్రయాణమొనరించు వానికంటె మోటారుబండిపై నెక్కి పయనము సాగించు వ్యక్తి తన్నధికునిగ భావించుకొనుచున్నాఁడు. నేటి మనుష్యుడు పరస్పరగతమగు నాధిక్యానాధిక్యముల కొలఁత నేర్పఱచికొనినవిధము భూరివిస్మయము నొదవించుచున్నయది. అమిత వ్యయశీలుఁడు తాను లోకసంస్తవమునకు భాజనుఁడ నగుదునని యెంచియే సంపదలఁ బుష్కలముగాఁ గొల్లఁబెట్టుచున్నాఁడు. మూర్ఖుఁడు దనశత్రువులెల్లరుఁ దనయపారమగు దుర్వ్యయ శీలత్వమును గాంచి భయకంపితులయి యుందురని తన విభూతుల దుర్వృత్తులకు వెదఁజల్లివై చుచున్నాఁడు.

చరిత్రమునకుఁ దీఱనికళంకములగు దుర్వృత్తులకయి ధనమును వెచ్చించు మనుజుఁ డెపుడును భువిపైఁ బ్రతిష్ఠావంతుఁడు కాఁజాలఁడు. భద్రమానవుఁ డెపుడును హానికరమగు మిథ్యాడంబర పరిగ్రహణముచే నిజకీర్తిని ధరణి

స్థాపించి సభిలమింపఁడు. మూఢలోక ప్రశంసను వాంఛించి యతఁడు సచ్చారిత్రమునకుఁ గళంకము నాపాదించు దుర్వ్యయమునకును, నింద్యవృత్తికినిఁ గడంగఁజాలఁడు.

అతఁడు తన వాస్తవికములకు స్థితిగతులనే సదా లోకమునకుఁ బ్రదర్శించుచుండును. న్యాయసంగతమగు వ్యయము చేతనే యతఁడు సౌఖ్యమును, ప్రయోజనమును, సత్కీర్తిని సంపాదించుచుండును. అట్టి యాడంబరశూన్యులగు సత్పురుషులకే సంఘమున గౌరవస్థానము లభించుచుండఁగలదు. బుద్ధిమంతులు ధనమున్నంతనే గర్వాంధులయి, హితాహిత వివేచనమును దక్కి దుర్వినియోగ మొనరింపనొల్లరు. వారెప్పుడును సమయమునేమి, ధనమునేమి, మనోల్లాసమునేమి తమవగు సకల వస్తువులను సద్వినియోగ మొనరించుచుందురు.

యావనమందు జీవితముయొక్క నిర్వహణమున కావశ్యకములగు ధన విధ్యా గుణసంపదల నెల్లఁ గూడఁబెట్టుకొని వార్ధక్యమందును, విపద్ధశలందును, అవసరములందును యథోచితముగ వినియోగించుకొనుచున్నచో నెవ్విధమగు దుఃఖము కలుగనేరదు.

సంపాదనాచాతుర్యము జీవితము నానందపూర్వకముగ గడపువద్దతి చీమలయందును, మధుమక్షికలయందును విశేషముగ నెలకొనియున్నట్లుల గోరించుచున్నయది. వీనినుండి యయిన మనుజుఁడు బుద్ధిఁ జేసి యాత్మజీవితానియమున కావశ్యకములగు సకలసాధనముల సమకూర్చుకొనఁదగును.

బౌద్ధ్యడంబరముచే బ్రపంచము నాకర్షింపఁ జూచు మానవుఁడు నిస్సందేహముగఁ ద్రికరణములఁ గలుపితుఁ డయి, నీచాతిసీచుడయి యెపుడో యొకపుడు లోకముచేఁ బరాభవింపఁబడఁగలఁడు. అట్టివాఁడు నిశ్చయముగఁ దన యవివేకమునకు విచారపరీత చిత్తుఁడు కాఁగలఁడు. గొప్ప వ్యయమును గలిగించునట్టి వినోదములఁ బాల్గొనుటచే యువకుఁడు ఋణగ్రస్తుఁడగును.

చిత్తరంజనము, హృదయాహ్లాదము, మనోమోదము, యువకుల కనావశ్యకము లని నేను వచింపను.

మితవ్యయశీలత్వమును భంగమొనరించునట్టియు, ఋణ భారముచే మనుజునిఁ గుంగఁదీయునట్టియు, అనుదినము జీవితమును దుఃఖవారిధి నిమగ్న మొనరించునట్టియు వినోదములు నీతిధర్మములకు విరుద్ధములు గాకున్నను నర్థశాస్త్ర దృష్టిచే సత్వర పరిత్యాజ్యములు.

ఏ యువకునకు గొప్పగొప్ప థియేటరులఁ జూడఁగలట్టి సామర్థ్యములేదో, యెవ్వఁడు గొప్పవిందులందును, ఉత్సవములందును, సంగీత సభలందును, జంతుప్రదర్శనము లందును, వినోదకరములగు మఱి యే యితరకార్యము లందును బాల్గొన నర్థసామర్థ్యమును గలిగియుండఁదో, అట్టివాఁడు విపులవిత్తముతోడ నిమిత్తములేని సామాన్య కార్యములచేతనే నిజమనోల్లాసమును వృద్ధిగావించుకొనుచుండు టావశ్యకము.

నాయెఱింగిన విద్యార్థి యొకఁడు, తనతోడి ఛాత్రులెల్లరు వారమున కొకతూరి రాత్రులందు విశేషధనమును

వెచ్చించి నాటకశాలల కరుగుచుండ హాయిగాఁ దన గది యందుఁ గూర్చుండి పిల్లనగ్రోవి వాయించుకొనుచుఁ నన మనస్సును రంజింపఁ జేసికొనుచుండెడివాఁడు. సాయంత్ర సమయములందు ధనాధ్యులగు తనమిత్రులు నౌకావిహార మునకును, ఉపాహార మందిరములకును, మోటారుబండ్లపయి వాయుసేవనమునకును బోవుచుండఁ బేదయగు నతఁడు చల్లని పిల్ల తెమ్మెర లుల్లము నుల్లసిల్లఁజేయుచుండ నదీకూలముల గల యిసుకతిన్నెలపై బాలురతోఁగూడి దేహవ్యాయామ కరములగు క్రీడల నాడుచు, ఆనందమునఁ దేలుచు, పాటలఁ బాడుచు హృదయమున కాహ్లాదమును, దేహమున కారోగ్య మును ధనమునకు మితవ్యయమును గలిగించుకొనుచుండు వాఁడు.

మితవ్యయశీలుఁడగు నా విద్యార్థి సదభ్యాసములచే స్వల్పకాలమునందే విద్యావంతుఁడును, బుద్ధిమంతుఁడును, ధనికుఁడును, సంఘగౌరవ పాత్రుఁడును గాగా వాని ధనాధ్యులగు మిత్రులు విన్న వింతల నెల్లఁ బాల్గొనుచు, గోచరము లయిన వస్తువులనెల్లఁ గొనుచు ననుదిన నూతనవిలాసప్రియు లయి కల ధనధాన్యములను, అమూల్యముగు సమయమును బోఁగొట్టుకొని దురభ్యాసపరులయి విద్యావివేకములయం దున్నతస్థితి నందలేక సంఘతిరస్కారమునకుఁ బాత్రులయిరి.

“Manners make a man, manners often make fortunes.”

“మంచి యలవాట్లు మనుష్యత్వమును నిర్మించును. సద్వర్తనముననే సౌభాగ్యము సిద్ధించును.”

మితవ్యయశీలునియం దెన్నియో సదభ్యాసములు, సల్లక్షణములు సమావేశమగుచుండును. ఆత్మసంస్కరణ

ప్రియుడగు యువకుడు నేను వచించిన యువకునివలె వర్తించి యున్నతి నందుట శుభదాయకము.

విద్యార్థులు మితవ్యయశీలత్వమును, విలాసవాసనోద్రేకే శూన్యములగు నాటపాటలను, నైతిక బలవర్ధకములగు వృత్తాంతములనుగూర్చి బోధించు సద్గ్రంథముల బౌరాయణ మొనరించుచుండు టావశ్యకము. సారస్వతమండగ్రంథములకే యున్నత స్థానమును విదేశీయు లొసంగుచున్నారు. హృదయాహ్లాదము నిమిత్తము స్వీకరింపఁబడి సృతిపదార్థమును ఒరిశుద్ధమును, సాత్వికమును, విశేష ప్రయోజనకారియునయి యున్నదా లేదా యని యద్దానిని గ్రహించుటకుఁ దొలుతనే విచారింపఁదగును.

జనసామాన్యమునకు మితవ్యయము (పాఠశాల)ను గూర్చి నగా యుపదేశించుభారము మతప్రచారకులమీఁదను; సంఘసంస్కర్తల మీఁదను, నీతిధర్మోపదేశకులవైనను, విద్యాలయోపాధ్యాయులమీఁదను సభాసమాజములందలి యుపన్యాసకులమీఁదను ముఖ్యముగాఁ నాధారపడియున్నది.

“శే || న్యాయపథము వప్పకయ ధనంబు గూర్చి  
వలయుఁ గూర్చిన యర్థంబుఁ ♦ శాస్త్ర మెఱిగి  
యిడఁగవలయును దానును ♦ గుడువవలయు  
గౌరీతమునకు లక్షణ ♦ మదియె చూవె.”

—మహాభారతము.

తమతమసంతానమున కీవిషయమును గుఱించి యుద్బోధించుటయందు సంతానశ్రేయోభిలాషులగు మాతాపితల శ్రద్ధ వహింపఁజనదు. పొదు పనునది మహత్తరమగు జీవి

తోడ్పాడరకసాధనము. మితవ్యయశీలత్వము లుభ్యాగ్రేనరుని లక్షణము కాఁజాలదు.

లుబ్ధుని జీవితము ద్వేషమాత్సర్యముల కాటపట్టు. అధర్మసంపాదనమునకుఁ బట్టుగొమ్మ.

మితవ్యయశీలుని జీవితము పరోపకారసహానుభూతుల కాకరము. స్వాధీనత్వాగమునకును వలయుచో బలిదానమున కును, ధర్మసంరక్షణమునకును నతఁడు సదా సన్నద్ధుఁడయి యుండును. ఇట్టివారిసంఖ్య వృద్ధియైనకొలఁదియు మానవ సంఘమునుండి భయంకర కల్లోలకారిణియగు ఋణపిశాచ మొక్కసారిగ బలాయనము గావలసివచ్చును. అట్టిచో సంఘ మానందమునకును, చిరశాంతికిని, సౌఖ్యమునకును, స్వేచ్ఛ కును, సంయమమునకును, సంపూర్ణత్వమునకును, స్వాస్థ్యము నకును, సుప్రసన్నతకును, ద్వేషమాత్సర్య కలహశూన్య తకును, వివిధములగు నరళసర్గుణసముదాయములకును నిలయ మయి ప్రకాశింపఁగలదు.

ప్రకృతిసహజమగు సౌందర్యమును నీతికి విరుద్ధము గాకున్నంతదనుకఁ బ్రేమించుటయే జ్ఞానలక్షణము.

ప్రకృతివిజ్ఞానమందుఁ గల నైతికతేజమును, ప్రకృతి యొక్క సత్యస్వరూపమును గ్రహించుచు మానవునకు ధర్మా ధర్మభేదభావమును స్పష్టికరించు వస్తువే జ్ఞానము.

అశ్లీలములగు వినోదములచేఁ జిత్తమును రంజింపఁజేసి కొనఁగోరి యక్షయ స్వర్గీయధనమగు చరిత్రమును గళంకిత మొనరించుకొనుటకంటెఁ బ్రకృతియొక్క సౌమ్యరామ ణీయకమును స్థూలదృష్టితోడను, మానస చక్షువులతోడను,



విలోకించుచుఁ దత్ప్రభావముచేఁ దన యంతర్బహిర్వర్తన మును సంస్కరించుకొనుట శ్రేయస్కరము.

ప్రకృతిని, వివిధములగు తదంగములను బ్రేషించుటయందే మనుష్యున కక్షయానంద పీయూషప్రాతస్విని లభింపఁగలదు. పరమదయామయుండగు సర్వేశ్వరునియొక్క సమగ్రభావనా సంపత్తియు, లోకోత్తరమగు మహత్తరశక్తియు వివేకతేజ మును నతని సృష్టియొక్క కణకణమందు జీర్ణించియున్నవి.

ప్రకృతి సౌందర్యానుభవజ్ఞున సంపన్నుడగు యువకుఁడు వసంతమందలి వికసిత నవమల్లికా పుష్పమును గాంచి ప్రఫుల్లచిత్తుడగును. వాఁడు నవ కిసలయ సంభరితమగు రసాలవృక్ష శాఖాగ్రమునఁ గూర్చుండి తన సహజ కోమల మధురకంఠము నెత్తి కూజితమొనరించు పికశ్రావ్యసంగీత మునకు బ్రహ్మానంద పరవశుఁ డగును.

నవనీలనీరదాంబుదపంక్తులఁ గాంచి, పింఛమును విప్పి, సవిలాసముగ సానందహృదయముతోఁ బదవిన్యాస మొప్ప విన్నాణ మెసఁగ నృత్యము సలుపు మయూరమును విలోకించి, భవతాపముల మఱచి యొకింతకాలము విశ్వమోహన మంత్రముగ్ధుఁ డయిపోవును.

చంద్రికాధవళమగు ఫేనము నెగఁ జిమ్ముచు, సుందరములును, క్షణభంగురములును నగు బుద్బుదసముదాయముల నొదవించుచుఁ గూలద్వయమునంటి స్రవించుచుఁ గల కలనినాదము నుప్పతిలఁజేయు సెలయేళ్ళ వీక్షించి ప్రకృతి కుమారుఁడు తన్మయుండగును. పుష్పోద్యానములఁ బ్రఫుల్లకుసుమసముదయమునుండి మరందబిందు సందోహమును

సంగ్రహింప నేతెంచు షట్పదబృంద ఝంకారము నాలించి  
యతఁడు విస్మయానంద పరీతచిత్తుఁ డగును.

వేయేల? సృష్టియందు సహజమయి లోచనగోచర  
మగు సౌందర్యమున కెల్ల నతఁ డుదాసీనతను బాసి ప్రశాంత  
హృదయముతోఁ దనివితీతి సమ్మోదసుధారసమును బాసము  
సేయుచుండును. ఇట్టి యపూర్వస్థితి విద్యావివేకములు లేని  
మూఢజనులకుఁ బ్రాప్తించునది కాదు. విద్యాధికుఁడును,  
విమల హృదయాంబుజుఁడును నగు మానవుఁడే యీ మహా  
భాగ్యము ననుభవింప సమర్థుఁడు.

నాటి కాళిదాసాది కవికుంజరములును, నేటి  
రవీంద్రదాది కవిశేఖరులును బవిత్రమగు నిట్టి ప్రకృతిసౌందర్య  
మునే యుపాసించియున్నారు. బాల్యకాలమునుండియు యవ  
కులు సాధుస్వభావమునకును, సరళజీవితమునకును, ఉన్నత  
విద్యాభ్యసనమునకును నలవడియున్నచో నిట్టిమహద్దశకే  
ప్రాపింపఁగలరు. విద్యావంతులును, విశుద్ధహృదయులును,  
నిర్మలచరిత్రులును నగు యువకులకు సృష్టియందు సర్వత్ర  
మనోరంజనమును గలిగింపఁగల పదార్థము లనంతములు  
లభింపఁగలవు.

విశ్వమందలి యే సామాన్యవస్తువయినను వారిహృద  
యముల నాహ్లాదపఱచఁ గలదు. వారు ప్రతిబుతువునం  
దును విలక్షణమగు శృంగారమయదృశ్యము నవలోకింపఁ  
గలరు. వారి హృదయము లెపుడేని భయవిషాదములకు  
గుఱియగుట తటస్థించెనేని తత్తత్తము వారు ప్రకృతిదేవిని  
సాక్షాత్కరింపఁ జేసికొని యాయమ దివ్యానూనవిభూతుల

రసానుభవము నందుచుఁ దృప్తులయి తమ భవనంగసంజనిత వ్యాధుల నిర్మూలించి వేయుదురు.

ప్రకృతిభావమందుఁ గల యపూర్వ మోహినీశక్తి మానవుని చిత్తముయొక్క దుష్ప్రవృత్తుల నెల్ల నణచి వేయును. ఏ యువకుఁడును దా నేకాకియయి మహోన్నత గిరియొక్క మనోహరదృశ్యమును వీక్షించియు, జలనిధి యొక్క గంభీర రహస్యమయ భీషణగర్జనము నాలించియుఁ దన కృత్రిమ ప్రాపంచికభావముల విన్యసింపఁ జాలఁడు.

ప్రకృతియొక్క విచిత్ర సహజకళా సౌందర్యమును వీక్షించియు, అనుభవించియుఁ దన చిత్తముయొక్క సాంసారిక దుర్వాసనల విసర్జింపఁజాలని విద్యాధికుఁడగు యువకుని హృదయ మవశ్యము గలుషితమనియు, జడప్రాయమయిన దనియు నిశ్చయించుట కెట్టి యభ్యంతర ముండనేరదు. మానవుఁడు తన యల్పబుద్ధివిశేషమున స్వీయానందము నిమిత్తము లోకమున నిర్మించుకొనియున్న పదార్థములకంటె నలోకసామాన్య సుందర సౌఖ్యప్రదాయకములగు వస్తుసంతతుల దయామయుండగు దేవదేవుఁడే జీవకోటిహితము నపేక్షించి ప్రకృతియందు విన్యసించియున్నాఁడు.

కావుననే మానవనిర్మితములగు నమ సకళలకంటెఁ గళల నిర్మించిన మనుష్యుని నిర్మింపఁగల ప్రకృతియే యక్షయ రసభండారము. అట్టి ప్రకృతినిఁ బరిశీలింపఁ గడంగు వాని కిలాతలంబున లభించు సౌఖ్యములకంటె సహస్రగుణాధిక మగు దివ్యానందము కలుగఁగలదు. పండితులు, కవులు,

దార్శనికులు స్వాభావికముగాఁ గళలఁ గ్రుమ్మరించు ప్రకృతి సాష్టాంగపడుచుందురు.

“Art may err, put Nature cannot miss.”

—Dryden.

“కళ తప్పు కావచ్చుగాని ప్రకృతియందు దోష ముండ నేరదు.  
—డ్రయిడెన్.

“Art may make a suit of clothes ; but nature must produce man.”  
—Hume.

“కళ కేవల మొకవిధమగు దుసులనే సిద్ధమొనరింపఁ గలదు. కాని ప్రకృతి తప్పక యొక మనుష్యునే యుత్పన్నము జేయవలసి యుండుచున్నది.”  
—హ్యూము.

వివిధ విహంగముల యవ్యక్త సంగీతరవము వాయు నుండలమునుండి రసబిందువుల వర్షింపఁజేయుచుండును. సుప్రభాతముయొక్క శీతలసమీరము కుసుమిత పుష్ప వాటికంజొచ్చి, సౌరభముఁ గొని మందమందగమనమున సంచరింపఁ దొడంగుచుండును. ఆట్టి సహజరామణీయస్థితి యందును మనోల్లాసము నందఁజాలని యువకుఁడు జడబుద్ధి యని తెలియవచ్చును.

ప్రకృతినిగూర్చి యింతగా వర్ణించుటకు ముఖ్యకారణ మేమన దానితో మానవచారిత్రమునకుఁ బ్రగాఢమగు సంబంధము గలదు. ప్రకృతిపరిశోధనముచే మనోవికాసమును, ప్రశాంతస్థితియునేర్పడును. తన్మూలమునమానవచారిత్రము సుసంఘటితమయి, సుదృఢమయి, సువ్యవస్థితమయి, సుందరమయి, సుశిక్షితమయి సుఖసంపన్నము కాఁగలదు. ఆత్మ సంస్కరణమునందుఁ బ్రకృతితత్త్వాధ్యయనము గణ్యస్థానము

నలంకరించుచున్నది. దీనినుండియే మనుష్యుని కల్పనాసామర్థ్యమును, బుద్ధిని, వివేకమును బరిష్కరింపఁగలట్టి యతౌకికమగు సమున్నతశక్తి ప్రాదుర్భవించుచున్నది. మనుష్యునకు నాత్మ సౌఖ్యనందము నిమిత్తము నేత్రపర్వ మొనరింపఁగలట్టి పచ్చిక బయళ్ళతోడను, నానావిధ వృక్షసంతతులతోడను, మృగపక్షి జీవజంతువులతోడను నిండియున్న పర్వత శ్రేణులనుండియు, సుందరములగు వనములనుండియు, గంభీర జలధులనుండియు సుప్రకాశిత తారకా సముదాయమునుండియు, నదీతీరస్థపుష్పితలతానికుంజములనుండియు, మలయ మారుత వీచికాపరంపరలనుండియు, బాలభానుని సువర్ణ కిరణరశ్మినుండియు, శరత్కాల గాఢమేఘుచ్చన్న శ్యామలాకాశమునుండియు, ముద్దుముచ్చట్లఁ గొలుపు బాలబాలికల వచ్చియురాని చిలుకపలుకుల నుండియు లభించు భావనా సంపత్తికంటె మిన్నయగు భావధన మెట లభింపఁగలదు ? భావసంపత్తి కుత్సత్ప్తిస్థానము ప్రకృతిసీమయే కాని వేటొంచుకాదు. ఇది సత్యము.

యువకుడా ! త్వరపడుము, ఆలసింపకుము. ప్రకృతి రంగమునఁ బ్రవేశించుము. అదిగో నా యస్ఫుట సంగీతము నాలింపుము. లేత పచ్చికబయళ్ళ వినోదింపుము. సూర్యాస్తమయంబుల నదీతీర విహారముల కరుగుము. జలతరంగములఁ దేలియాడు నౌకాలాస్యము నవలోకించుము. వాయుపథమున విహరించు వివిధజాతీయ విహంగవితతిని వీక్షించుము. పశ్చిమాంబుధిఁ గ్రుంకు వృద్ధభానుని యగ్రణిమను మనసారఁజూచి యానందించుము. తాపదగ్ధమగు నీశరీరమును వస్త్రాభ్యంతరమునందున్నను మందమందగమనమున స్పృశించుచుఁ

జిత్తవిశ్రాంతి నొడఁగూర్చు సాయంసమయ పవనకుమారు  
నభినుతింపుము.

నిమిలిత నేత్రుడవయి పులినములవై నధిష్ఠించి  
మనస్సుచే భూమండలము నంతయు క్షణమాత్రకాలమున  
సంచరించి రమ్ము. వలయునేని నీ దశదిశల వ్యాపించియున్న  
కళాచాతుర్యమును గొఱిలించుకొమ్ము. ప్రకృతి ముఖమును  
వీక్షింప నభిలషించు కళాప్రేరణమునకుఁ జిత్తమున స్థాన  
మొసంగుము. ప్రకృతినుండి యుద్భవించుచుండు వివిధవర్ణ  
ముల వైచిత్ర్యముల సందర్శించుము.

దుష్టమానవుల కలుషిత సాంగత్యము నీకేల ?  
ప్రకృతికంటె నీచరిత్రమును బరిష్కరింపఁగల మిత్రుఁ డెవడు  
కలఁడు ? ప్రకృతి రహస్యోద్ఘాటనముచే విజ్ఞానవంతుడ  
వగుము. అపుడే కుమారా ! నీవు ధన్యుడ వయ్యెదవు.  
కారణ మేమనఁ బ్రకృతియే నీ జీవితోత్థాన సదనమునకుఁ  
బునాది.

తే॥ పెరుంగును మధింపఁగలిగెడు ♦ వెన్నమాడ్కి  
బ్రకృతిని మధించుకొలఁది ♦ బ్రపంచమునకు  
మేలు సమకూర్చు వస్తువుల్ ♦ వేలకొలఁదిఁ  
గలుగుఁ దఱుగని పరమేశు ♦ కరుణ మనన !  
(ప్రబోధ శతకము.)

విజ్ఞానమునకు మూలాధారమయి, ఉద్గమస్థానమయి  
వెలయు ప్రకృతి నారాధించిన కొలఁదియు మనుజుఁడు మాన  
సికమగు నభివృద్ధినిఁ బడయఁగలడు. వైజ్ఞానికవిచారావిర్భావ  
మునకును, సకల సందేహ సమాధానమునకును మూలకారణ

మగు ప్రకృతిని దఱచినకొలఁది సుధారస మావిర్భవించు చుండఁగలదు.

యువకుడా ! హరితవర్ణ పత్రవిలసితములగు వృక్షము లందును, సస్యశ్యామలములగు క్షేత్రకేదారమాలిక లందును గల సౌందర్యము, జ్ఞానము, కోమలత్వము, ఆహ్లాదము ఆనందము, శాంతిభావానుభవము, కళాసమృద్ధి నవ్యరసాంబుదములు మఱచోచ్చటనయిన లభింపఁగలవా? లేదు, లేదు. ముమ్మాటికిని లేదు.

గగనమును భేదించునట్లుండు ధవళధావశ్యమగు హిమవద్గిరిశిఖరముల విచిత్రదృశ్య మానందసంఘాతము గాకుండునా? సుధాధవళమగు సుధాకరచంద్రికనుండి సుఖ మయసుందర సుధారసము వర్ణించుట కల్గయా? అపూర్వ తేజోమయమయి జ్యోతిర్విభూషితమయి విలసిల్లు సూర్య మండలమును సూక్ష్మదృక్కుల వీక్షింప నెవ్వని కానందము కలుగకుండును?

కళాకోవిదుఁడును, సుప్రసిద్ధాంగ్లేయ గ్రంథకర్తయు నగు రస్కిను మహాశయుఁడు ప్రకృతివినోదమునుగూర్చి వచించిన మాటలఁ గొన్నిటి నిటఁ బొందుపఱచుట ప్రకృతము గాకపోదు.

“ప్రకృతిచే లభ్యమగు ప్రభావ మనంతమును, ప్రశాంతమయి, శుభప్రదమయి యజ్ఞాతరూపంబున మానవ హృదయాంతరాళమునఁ బ్రవేశించి దానిని బరిష్కరించి వేయును. ప్రకృతి పరిశీలనోద్భూతమగు విద్యుచ్ఛక్తి నిశ్శబ్దముగ మానవ హృదయమునఁ జొచ్చి దానియొక్క సమస్త

దేవగముల నిర్మూలించివేయును. ఈ రహస్యమును గ్రహించుటచే మనుజున కేవిధమగు నిష్ఠురమును, న్యాకులభాషమును గలుగనేరవు.

అపుడు మానవుని ప్రచండమనోవేగము లుగ్మంగుటాగిపోవును. ప్రకృతియొక్క కృపాకటాక్షముచే లబ్ధమగు దివ్యశక్తి మనుష్యుల మతమతాంతరములనుండి యక్షుణ్ణమయి, వారి యంధవిశ్వాసములనుండి నిర్లిప్తమయి భాసిల్లుచుండును. ఈ పరమశక్తి పరమాత్ముని సామీప్యమందలి పవిత్ర ద్యుతితోఁ గూడివచ్చి ప్రకృతిమూలమున విశ్వవలయమునం దంతటఁ బ్రకాశించుచున్నది. ఆకాశమండలమునం దీప్యభయే గోచరమగుచున్నది.

ఇదియే ప్రత్యేకనక్షత్రమందును సుద్దీప్తిమగుచున్నది. ఇయ్యది యటునిటుఁ బరువులెత్తుచుండు మేఘశకలములందును, సంచలిత వాయుతరంగములందును గాననగుచుండును. ఇయ్యది వసుధవైఁగల పర్వతములందును, గనుమలందును, తరులందును, తృణగుల్మశూన్యములగు శిఖరములందును, చిర తుషార పూర్ణమగు నదీప్రాంతవాయువునందును మూర్తీభవించి యుండుచున్నది.

ప్రకృతియొక్క యనంతప్రభావము దీర్ఘముగా విచారింపినచో సంక్షోభిత సాగరముయొక్క యనీమవక్షిప్తలముమీఁద సుబోధకమగు భాషయం దంకితమై యున్నట్లు గోచరింపఁగలదు. అట్టి నిగూఢమగు భాషయందు వ్రాయఁబడిన రహస్యముల సంపుటికరణమే ప్రకృతిమహాకావ్యము. అదియే మనయాత్మల కనంతసాహాయ్య మొనరించి, వానిని సుదృ



ధము గావించి సమస్త భవబాధల సహింపఁదగినవిగా సిద్ధమొనరించును.

భౌతికసూత్రమునం దాబద్ధమయియుండు మన జీవిత బంధనములఁ దెంచి మనకల్పనాదృక్పథమునం దాధ్యాత్మిక సౌందర్యముయొక్కయు, పారిశుద్ధ్యముయొక్కయు సవీన విశ్వమును నిర్మాణ మొనరించునదియు నీ ప్రకృతిప్రభావమే.

యవకులారా ! మీ రీ ప్రభావమును గ్రహింపుఁడు. ఇద్దానిని స్వీకరించుచున్న క్తి యపూర్వబల తేజస్సంపన్నుఁడయి కాలక్రమానుసారంబుగఁ దటస్థము లగుచుండు విపత్పరం పరలను, జీవితము నవ్యవస్థిత మొనరించు నానాసంకటములను సరకుఁగొనఁడు. ప్రకృతి వినోదశక్తి యలసి సాలసి యున్న వారికి సౌఖ్యావహమగు విశ్రాంతి నొసంగును. దుఃఖితులకు దుఃఖవిమోచన మొనరించును. భయభీతులకు సాహసమును బుట్టించును. దర్మిదులను సంపన్నులవలె సుఖింపఁజేయును.

కపటులయి, స్వార్థులయి, ద్రోహులయి యుండు దుష్ట మిత్రులవలెఁగాక నిత్య మిది యేకాంతమందును, మానవునకు యథార్థవిశుద్ధవర్తనుఁడగు మిత్రునిఁబోలి సత్ప్రసంగము నొనరించుచుండఁ గలదు. ఈ పరమశక్తియే లోకాతీతుఁడగు పరబ్రహ్మయొక్క సచ్చిదానంద రహస్యములఁ బ్రకటింపఁ గలదు. బ్రహ్మనందపదవిని బడయ దీని ప్రభావముననే జ్ఞానమునకు బాహ్యచ్ఛాదనమాత్రముగ నున్న మాయ తొలంగి చనును.

విశ్వహృదయమున నెలకొనియున్న సమస్తకిల్బిషము లను, దుర్గుణములను విజ్ఞానమున కిదియే చాటఁగలదు. పరమా

దృఢతమగు నీ ప్రకృతి వినోదశక్తియే మనయాత్మను మోహ నిద్రనుండి విముక్తమొనరించుచు, మనోభానముల దుర్బలత్వమును నశింపజేయుచు, మన హృదయాంతరాళముల సర్వోత్కృష్టములగు సమున్నతభావముల సమావేశపఱచుచుండును. యువకులు నేఁ డిట్టి ప్రకృతి తత్త్వానలోకనశక్తిని గోల్పోయి కృత్రిమానందముల వెంటఁ బర్వెత్తుచున్నారు. ఇది పరమ మఱ్ఱము.

కాల్పనికానందమును, క్షణికసౌఖ్యమును బరమసత్యమునకు విభిన్నములు గావున మానవుని చిత్తము దవానిచే దుర్వాసనాంకురములు నాటఁబడుచున్నవి. కావున మనుష్యుఁడు బాహ్యవేషముల కంటె సద్గుణములను, సత్ప్రసన్నులను బ్రేమించినచో విశుద్ధవర్తనుడయి లోకవిఖ్యాతికిఁ బాత్రుఁడు కాఁగలఁడు.

తే॥ జగతిలోపల బాహ్యవేషముల కంటె  
సద్గుణంబులు గలుగుటెల్లాఘ్యతరము  
పై మెఱుంగులు రంగులఁపసలు లేక  
శుద్ధహృదయులు లోక విశ్రుతులుగారె !  
(నీతిదీపిక.)

ప్రకృతి నుపాసించుట, విలోకించుట, విమర్శించుట, మధించుట మొదలగు కర్మలచే నమందానందసౌఖ్యము నందఁగల మనుజుని యాచరణ మెంతయు సాధుతమంబును, సరళంబును, గంభీరమునయు ప్రకాశింపగలదు. మానవాచరణము విశేషించి వాని జీవితధ్యేయ సాధనవిధానముపయోగవలంబితమయియున్నది. భూమిమీఁదఁ బ్రాకులాడు షిపీలికమాదిగఁ

గల కీటకము లెట్లు మందమారుతమునందుఁ గల హాయి ననుభవింపఁగలవు ?

మనుష్యునినంకల్ప మతిక్షుద్రమయిన దానిని నిర్వహించుటకుఁ బ్రత్యేకించి ప్రయత్న మొనరింపవలసినంతటి యవసర ముండనేరదు. ప్రయత్నముయొక్క ప్రేరణమువలననే మనుష్యునియందు సహనశీలత్వ మేర్పడుచున్నది. సహనశీలత యేర్పడినంతనే వాని మానసిక దైహికశక్తు లున్నతెఱచెందుచున్నవి. శ్రేష్ఠజీవితమును గడప నభిలషించువారు తమ యుద్దేశ్యముల సర్వోత్తమములుగను, ఆదర్శమును సర్వోన్నతముగను జేసికొని యుండు టవసరము.

మనుష్యులమగు మనము దీర్ఘముగ విచారించి, ఆచరణయోగ్యమని యెంచి నిశ్చయించుకొనిన పవిత్రాదర్శమును సమస్తవిధముల సార్థక మొనరించుట కనుగుణ్యమగు కృషి నల్పించుండవలయును. అట్టి కృషిచే నచుదినము మన మానసికాధ్యాత్మిక తేజము నిష్కళంకమయి వి సరిల్లుచుండఁగలదు.

పరిణామముయొక్క శ్రేష్ఠత్వమే మానవప్రయత్నమును విజృంభిత మొనరించును. ప్రయత్నముయొక్క నిర్మలానందము పర్యవసానముయొక్క బ్రహ్మానందముపై నాధారపడి యుండఁజాలదు. యుద్ధక్షేత్రమున యోధుల కొసంగఁబడు సువర్ణ పతకముల కారణమునఁ బ్రత్యేక వీరోచితకర్మయందు నొక నవీనమును, మనోహరమును నగు కాంతి ప్రస్ఫుటితము కాఁగలదు,

వీరత్వముయొక్క స్మారకచిహ్నమును బ్రాప్తింపజేసి  
కొన నుద్యమించు సైనికులు తమ సాటిమిత్రు లందఱికింపఁ  
నధికమగు సాహసమును, ధీరత్వమును సమరమందుఁ బ్రద  
ర్శింపఁ గలరు. వారియాత్మలు ఫలానంద సంస్మరణచే నుత్తే  
జితములయి, వీరత్వముయొక్క చరమసీమ నధిష్ఠింపఁగలవు.

కాన యువకులు ప్రకృతిపరిశోధన మూలమున సచ్చ  
రిత్ర నిర్మాణకార్యమును సమర్థించి చిర శాంతిఫలము నందఁ  
గలమను నవీనాశావిశ్వాసములతోఁ బ్రకృతితత్వముయొక్క  
నమ్రత్వమును, వ్యవహారముయొక్క మృదులత్వమును  
నిత్యముఁ గాంచుచు, వినోదించుచు నుత్తమాచరణ నిర్మా  
ణార్థము త్వరపడుచుండవలయును. ఇట్లానరించు యువకు  
లనన్య సామాన్య సచ్చరిత్రులయి, సకల ధర్మానుష్ఠానముల  
విజయశీలురు కాఁగలరు.

“సద్భిరేవ సహసీత సద్భిః కుర్వీత సంగతిం,  
సద్భి ర్వివాదం మైత్రీం చ నాసద్భిః కించి దాచరత్.”

“సజ్జనులతోడఁ గలిసి కూర్చుండవలయును. సదా  
సజ్జన సాంగత్యమునం దుండఁదగును. సజ్జనులతోడనే మైత్రిని  
గాని, వాదవివాదములను గాని యొనరింపఁదగును. దుర్జనుల  
తోడ నేవిధమగు సంస్పర్శమును గలిగియుండరాదు.”

ప్రకృతి తత్త్వచింతన మీ శ్లోకప్రబోధానుగుణ్యమగు  
ప్రయోజనమును మానవజీవితమునకుఁ గలిగింప సమర్థమయి  
యున్నది.

భూపాలురయం దనేకులు భోగవిలాసములందే తమ  
జీవితకాలము నంతయుఁ గడపివై చుచుండ భోజుఁడు జీవిత

ప్రయోజనమును గుర్తించి, సదాచారసంపన్నుడయి దృఢ సంకల్పబలముచే సాహిత్యాభ్యుదయమును గావింపఁదలంచి కృషిచే మహాపండితుడయి గీర్వాణవాణి నుద్ధరించి యుండెను. భోజనరేంద్రుని సమున్నతలక్ష్మమే సంస్కృత కావ్య వాఙ్మయాభివృద్ధికి మూలహేతువయ్యెను.

ఆంధ్ర సామ్రాజ్య నిర్మాతయు, విద్యానిధియు, వీర కేశరియు, మహాపురుషావతంసుడగు, గండరగండఁడును నగు శ్రీకృష్ణరాయరాన్మణియొక్క సాహిత్య సంపాదనా లక్ష్మము సమున్నతమేగాక యుండినచో నాంధ్రసారస్వత మీరీతి నెట్లున్నతినందియుండెడిది? రాయలవారి ప్రతీ స్తమగు సున్నత లక్ష్మమే, ప్రగాఢ త్రిలింగ భాషాభిమానమే “దేశ భాషలందుఁ దెనుఁగులెన్న” యనిపించినది.

లక్ష్మమును, సంకల్పమును ననుసరించియే కార్యము యొక్క ఘనత యేర్పడుచుండును. ఉద్దేశ్యము ననుసరించి యాచరణము విరచితమగుచుండును.

మానవహృదయ మెప్పుడును జ్ఞానసంపాదన వ్యసన మందు నిరతమయి యుండవలయును. జ్ఞానసాధనమే మన జీవితోద్దేశ్యము. అదియే మానవజీవిత కర్తవ్యసాధనము. పవిత్రమగు నీజ్ఞానమును సంపాదించుచు నిరంతరము దేశ దేశ ముల సుచార మొనరించుచుండినచో బ్రహ్మానందకరమగు విజ్ఞానము వాని హృదయాంతరాళమున వెల్లివిరియఁగలదు.

ఆత్మసంస్కరణబలముచే బ్రేరితుడయి, ఉత్తేజితుడయి యుండువానికి సంపత్తిలోభన మెట్లు కలుగ నేర్చును? ఆతఁడు నిరంతరము స్వానుభూతియొక్క నిర్మలానంద

శాంతుల ననుభవించుచుండును. సదా వివత్పరంపరలు వాని నాక్రమించుచుండును. కాని యవి వాని యాత్మయొక్క నిశ్చలమగు స్వచ్ఛందస్వభావమును నష్టమొనరింపఁ జాలవు. మహా భయంకరములగు దుర్దిశములు వాని యెదుటఁ బ్రత్యక్షము లగుచుండును. కాని యవియు సదుద్దేశ్యసాధన ప్రక్రియను భంగ మొనరింప లేవు.

చరిత్రబలమును గలిగియుండునట్టియు, తన చరిత్రము నం దెట్టి వికారములకును స్థాన మొసంగనట్టియు వీరుఁడగు యువకుఁడు సుఖదుఃఖములఁ గాంచి భీతుఁ డగుననుట కల్ల.

ఉదయే సవితా రక్తో రక్తశ్చస్తమనే తథా,

సంపత్తౌ చ విపత్తౌ చ మహతా మేకరూపతా.”

“సూర్యుఁ డుదయించునపుడును, అస్తమించునపుడును రక్తవర్ణ విభాసితుఁడుగనే యుండుచుండును. ఉదయాస్తమయకాలమందలి యతని వర్ణమునకును భేదము లేదు. ధీమంతులుసయిత మిదియే చందమున సంపద్విపత్తుల యందును నొక్కేరీతిగ నుండుచుందురు.”

ఇట్లీ దేశముయొక్క సుప్రసిద్ధ చిత్రకారు నొకని క్షుద్రమానవుఁ డొకఁ డిట్లు పృచ్ఛించెను.

“ప్రియసోదరుఁడా! నీ వెట్లు రమణీమణుల మనోహర లలితభావపూర్ణములగు ముఖచంద్రబింబములఁ జిత్రింపఁ గలుగుచున్నాఁడవు?”

చతురుఁడగు నా చిత్రకారుఁ డిదిగో బ్రత్యుత్తర మొసంగుచున్నాఁడనని నుడివి బయటకరిగి యొక వికృతాకారిణియగు పల్లెటూరిపడుచును, వెంటనిడుకొని వచ్చెను.

ఆతఁ డామె నాకాశమువంకఁ జూచుచు మోమెత్తి కూర్చుండ నియమించెను. ఆస్త్రీ యట్లు కూర్చుండియున్న స్థితియందే చిత్రకారుఁడు దైవప్రార్థనఁ జేయుచున్న యొక రమణీమణి యొక్క భావపూర్ణమగు పరమసుందరమగు చిత్రమును జిత్రించివైచి తనమిత్రునకుఁ జూపుచు సోదరుఁడా! శిల్పకుని యొక్కయు, కవియొక్కయుఁ జిత్తమందుఁ బరిశుద్ధములును, సుందరములును నగు నున్నతభావములు సమావేశమయి యున్నచో ననుకరణీయ పదార్థ మెట్లున్నను వారు తమ కృతులఁ బ్రశస్తములుగనే సిద్ధమొనరింపఁ గలుగుదురు” అని ప్రత్యుత్తరమిచ్చెను.

నీర్మలమగు సమున్నతలక్ష్యముచే, దృఢసంకల్పబలమును ముఖ్యావలంబనముగఁ గొని మనుజుఁడు సకలలోక సంపూజ్యమగు ఘనకార్యమును సాధింప సమర్థుఁ డగు చున్నాఁడు.

యావనమందును దుర్విషయములకు వశీభూతుఁడు గానట్టి వ్యక్తియే సచ్చరితుఁడు. సచ్చరితుఁడే ధన్యుఁడు. యావనమున విషయాదులకు దాసుఁడుగాని వ్యక్తి వార్ధక్యమందును బలాఘ్నుఁడయి, పడుచువానివలె నుండి దేహాత్మలయం దెట్టిరోగములు లేక సుఖింపఁగలడు.

దిలీపుఁడు మహాసామ్రాజ్యమునకు నేతయయి యుండియు, రూపవతియగు భార్యను గలిగియుండియు, జవసత్త్విములు కలవాఁడయి యుండియు నెట్లుండియుండెనో కాళిదాస కవీంద్రుని వర్ణనమును బరికింపుఁడు.

“అనాకృష్టస్య విషయై ర్విద్యానాం పారదృశ్యనః,  
తస్య ధర్మరతే రాసీ ద్వద్ధత్వం జరసావినః.”

—రఘువంశము.

“ఆ దిలీప మహారాజునకు వయస్సు యన్వసమేయయినను వృద్ధున కుండునట్టి యోగ్యతయనఁగా శబ్దాదివిషయములందు వైరాగ్యమును, వేదవేదాంగాది సద్విద్యలందు సంపూర్ణ పాండిత్యమును, ధర్మమం దాన క్రియును గలిగియుండెను. యువకులు యౌవనము విహసములందు దుర్వినియోగ మొనరింపక దిలీప భూపాలునివలె సద్వినియోగ మొనరించినచో ధన్యులయ్యెదరు.

బాలురకంటెను, వృద్ధులకంటెను యువకులే యీ ప్రపంచమునం దనేకవిధములగు ప్రలోభనములచే నిరంతరము బాధింపఁబడుచుందురు. వారి నొక వంక ధనతృప్త్యు, మఱొకవైపు రూపతృప్త్యు, ఇంకొకచో భోగతృప్త్యు, నిట్లెన్నెన్నియో భయంకర తృప్త్యలు బాధించుచు శరీరజనన తృప్త్యులచే మదాంధులయియున్న యువకుల మోహాన్ని కాహుతిఁ గావించు చుండును.

సామాన్యముగా యువజనప్రపంచము నాకర్షించుచుండు వివిధప్రలోభనాదికములఁ గూర్చి వ్రాయఁ బూనుచో నొక ప్రత్యేకచరిత్రయే సిద్ధము కాఁగలదు. ఆత్మ సంస్కరణమున కావశ్యకములగు దైహిక, మానసిక నైతికభావనా విభాగములను గూర్చి వర్ణించుటకుఁ దొలుత మానవచారిత్రమును నష్టమొనరించుచుండు భయంకరములగు తృప్త్యలఁ గూర్చి యొకింత వ్రాయుట యసమంజసముగాదు.



దుర్వ్యసనములలోని కెల్ల బ్రథమగణ్యములగు మాదక ద్రవ్యములనుగూర్చి యువకు లనేకగ్రంథములఁ జదివియే యుందురు. ప్రపంచమందలి శిష్టజాతులన్నియు మాదకవస్తువుల నేకగ్రీవముగ నిరసించియున్నవి. తన సామ్రాజ్యములో మాదకద్రవ్యవ్యాపారమును నశింపఁజేయనట్టి భూపాలుఁడు నిందుఁడనియు, ప్రజాకంటకుఁడనియు, నాస్తికుఁడనియు మను ధర్మశాస్త్రము వచించుచున్నది.

మత్తుపదార్థముల క్రియవిక్రియములచే ధనము నార్జింపఁజూచు సామ్రాజ్యము ధర్మనీతిశూన్యమయి, దౌర్జన్యము నకును, దుష్టవృత్తులకును, హత్యలకును, ఘాతుకచర్యలకును బట్టుగొమ్మయయి శీఘ్రకాలమందే జాడ్యగ్రస్తమయి యస్తమింపఁగలదు.

మత్తు మనుష్యుని పరిశుద్ధజీవితమున కొక భయంకర మగు దోషము. తీఱని కళంకము. ఏస్థితియందును మత్తు లోక హితమును గలిగింపఁజాలదు. మాదకద్రవ్య ప్రభావముచే నే యువకుఁడును సుప్రతిష్ఠాకార్యమునందు విజయమును సంపాదింపఁజాలడు. మద్యము నీచపదార్థ మగుట వలన నే మనుధర్మాది శాస్త్రగ్రంథములు దానిని నిషేధించి యున్నవి. భారతాది మహాగ్రంథములందును, సురాపానము నిషిద్ధమనియు, దానిచే నెన్నియో విపత్తులు కలుగుననియు వచింపఁబడియున్నది.

ఆత్మభలముచే భారతచక్రవర్తి యగు నౌరంగజేబు నంతటివానిని గడగడ లాడింపఁగలిగిన శివాజీ ప్రభువునకుఁ బుత్రుఁడయి పుట్టిన శంభాజీ మద్యపానముననే హీనుఁడయి

రాజ్యమును గోల్పోయెను. సురాపానముచే నెండితో ధరణి పతులు నశించియుండిరి. కావుననే రాజనీతియు మత్తును నిషేధించినది.

“సురాం వై మల మన్నానాం పాపంచ మల ముచ్యతే,  
తస్మాద్బ్రాహ్మణరాజన్యౌ వైశ్యశ్చ ససురాం పిబేత్.”

—మనస్మృతి.

“మద్య మన్నములయొక్క మలము. మలము పాప కారణమయినది. కావున బ్రాహ్మణ క్షత్రియ వైశ్య లెవరును సురాపాన మొనరింపరాదు.”

యువకు లనేకులు మాదకద్రవ్య సేవనమున కలవడి, తమ జీవితముల దుఃఖమయము లొనరించుకొనుచున్నారు. మత్తును సేవింప యువకుని సమస్త శక్తులు నశించిపోవుచున్నవి. శరీరము క్షీణించి, కళాకాంతులఁ దక్కి శల్యపంజరమయి పోవుచున్నది. బుద్ధి మందగింప స్మరణశక్తి యంతరించుచున్నది. ధనమా వృథయగుచున్నది. మానమా మంటఁ గలియుచున్నది. బంధువుల యసహ్యించుకొనుచున్నారు. సంఘమా సన్మానింపదు. స్వీయాంతరాత్మయా ధిక్కరించుచుండును. కావున నట్టి యువకులు జీవించియుండియు మృత సమానులే యగుదురు.

తొలుదొల్ల యువకుఁడు వ్యసనశీలురగు యువజనుల సాంగత్యముచేఁ గొంచెము కొంచెముగ మత్తును సేవింపఁ గడంగి యభ్యాసచుహిమచే స్వల్పకాలమందు దా నొక మాదకద్రవ్యగతజీవనుఁడయి పోవుచున్నాఁడు. నేఁడు త్రాటి కాయలంత నల్లమందు ఉండలను దిగ్రమింగువా రొకప్పుడు ఎసరగింజలంతటి మాత్రల నుపయోగించియుండినవారే యని

వచింపఁ బనిలేదు. మత్తుపదార్థముల ననాయాసముగా నేఁ డాఘ్రూణింప నలవడిన బుద్ధిమంతులు రేపో మాపో వానిని గబళింప సమర్థులగుదురు.

సత్స్విన ర్తనమును సంపాదింపఁ దలంచువారు స్వప్న మందును మత్తుపొత్తు నిచ్చుగింపరాదు. మత్తు చే నున్న స్మత్తుఁడగు మనుజుఁ డేకార్యమును సక్రమముగా నిర్వహింపఁజాలఁడు. మాదకద్రవ్యసేవనముచేఁ గలుగు లాహిరి ధీవికాసమును నష్టపఱచును; నీతిభర్తృజ్ఞానముల భ్రష్టమొనరించును; ఉదా రోన్నతాశయములఁ బొడుసేయును; సత్కీర్తిని నశింపఁ జేయును; సౌఖ్యానందముల హరించివేయును.

ఒకతూరి మత్తును సేవించినవాఁడు పిదప దాని సొంత కరుగరా దనుకొనుచుండియు దానిచే మోసగింపఁబడుచుండఁ గలఁడు. విద్యార్థిదశయం దున్నట్టియు, వ్యవసాయ, వ్యాపార, వ్యవహార బాధ్యతల వహించినట్టియు యువకు లనేకులు వ్యాధి గ్రస్తులయి శరీరతత్వజ్ఞానశూన్యులును, విలాసప్రియులును, మూఢులును నగు డాక్టర్ ప్రబోధముచేఁ దమ క్లాంతమ స్తిష్కములకును, శ్రాంతచిత్తములకును, రుగ్నదేహమునకును మాదక ద్రవ్యసేవనముచే స్వస్థత సమకూరఁగలదను భ్రాంత విచారణమునకు లోనయి, అట్లొనరించి నూతనోద్దీపనముఁ గలిగించుచున్నారు.

నే నెఱింగిన యువకులెందఱో లేఖనాధ్యయనప్రయా సముచే విసువుఁజెందియున్న మానసములను నూతనోత్సాహ సంభరితములుగను, ప్రపుల్లితములుగను జేయ నుత్తేజకము లును, ఉన్మాదకరములును నగు మాదకవస్తువుల నుపయో

గించు చున్నారు. ఈ దుర్వ్యసనము మన దేశమందుకంటె విదేశములందు విశేషముగ వేరువాటియున్నది.

మనోల్లాసమున కిట్టి పద్ధతి ప్రజ్వలించుచున్న ప్రచండాగ్నికుండమున ఘృతమును బోసినట్లుండగలదు. మతుచే మానవుఁ డేస్థితియందుఁ బ్రయోజనము నందఁజాలఁడు. అనుదిన మాదకద్రవ్యసేవనాభ్యాసము మృత్యువును శీఘ్రముగ మనదరిఁ జేర్చగలదు. మాదకద్రవ్యముల సేవింపని వాని స్థితి యెటులుండునో మహాత్ముడగు షేక్స్పియరు మహాకవి వర్ణించియున్నాఁ డవధరింపుఁడు.

“Though I look old, yet I am strong and lusty,  
For in my youth I never did apply  
Hot and rebellious liquors in my blood.”

—Shakespeare.

“నేను ప్రియము గడచినవానివలెఁ గాననగుచున్నాను. కాని మిక్కిలి బలాఘ్నుడను, పటుత్వముగలవాఁడను నయియున్నాఁడను. కారణ మేమన నేను నా యౌవన ప్రాయమందు విస్మరించియు నుష్ణకరములును, దమనాసాధ్యములును నగు మాదకరసముల నారక్తమునఁ గలిపియుండలేదు.”

ఒకతూరి మాదకద్రవ్య సేవనభ్రాంతికి స్వాధీనుఁడయిన యువకుని కృత్రిమోద్దీపనవాంఛ యనుదినము ప్రబలము గాఁగలదు. అట్టిచో వాని తృష్ణ యనుదినాభివృద్ధి నందదాని నటుపిమ్మట నిరోధించుటయే మిక్కిలి కష్టసాధ్యమగును.

మహాపురుషు లెందఱో మత్తుయొక్క యీ దుష్ట ప్రకృతిని స్వానుభవముచే గనిపెట్టియున్నారు.

స్వాభావిక శక్తి ద్వారమునఁ గావింపఁబడు కార్యపరిణామ ము త్తమమయి యుండఁగలదు. ప్రతిమానవుఁడు స్వాభావిక శక్తి నే సంపాదించునిమిత్తము ప్రయత్నింపవలసి యుండును. కృత్రిమోద్దీపనమును గార్యసాధనముగ నవలంబించుట పరమ దోషము.

విశాలమగు నీసమ స్తవిశ్వమందు మనుష్యశరీర మొక దేవాలయము లేక పుణ్యమందిరము. దీనికంటెఁ బవిత్రమగు సదన మీ యిహమందు మఱొక్కటి గానరాదు.

మనుజుఁడు మానవశరీరముపైఁ దత్కల్యాణభిలాషచేఁ జేయిజిన స్వర్గధామమును బడయఁగలిగినట్లే యగును. దేహమును సక్రమవిధానానుగుణ్యముగ సంరక్షింపఁగలిగిన మానవుఁడే చరిత్రబలసంపాదనమందు విజయుండగుచున్నాఁడు. ఈ యుద్దేశ్యములనే సమర్థించుచు నొకానొక మహాపురుషుఁ డీ పూతపచనముల వచించియున్నాఁడు.”

“మూఢమానవుఁడా! నీవు లఘుదృష్టితో వీక్షించు నీశరీరము సర్వలోకవంద్యమగు దివ్యాత్మయొక్క పవిత్రమందిరమను విషయమును విస్మరించితివా? తదాత్మయే సచ్చిదానందుఁ డగు పరమాత్ముని ప్రధానాంశ మని తెలియకుంటివా? అయ్యో! ఎంత మూఢుఁడ వయితివి. నీ కింక విమోచన మెక్కడ? ఇంక నయిన జాగ్రత్తవహించి దేహము నమూల్యమగు పదార్థముగ గ్రహించి దుర్విషయములకయి దానిని నష్టమొనరింపకుము.”

ధర్మాత్ములును, జ్ఞానసంపన్నులును, దేహవిలక్షణ నిర్మామహిమాభిజ్ఞులును నగు బుద్ధిమంతులు సదా దేహమును బాహ్యభ్యంతరమగు నపారిశుద్ధ్యమునుండి సంరక్షింప యత్నించు చుందురు. సర్వకాల సర్వావస్థలయందు వారు శరీరహిత సాధనమందు దత్త చిత్తులయి యుండుచుందురు.

మానవసంఘము స్త్రీలకు సతీత్వమే ప్రాణముకంటె శ్రేష్ఠమగు వస్తువని వచించుచుండునేగాని చరిత్రపోషణ సంస్కరణములు పురుషులకు జీవితలక్ష్యము లని వచించుట నిస్మరించినది. ఆత్మాభ్యుదయముచకును, జీవితసౌఖ్యానందములకును, చిత్తస్వచ్ఛకును, ఆధ్యాత్మిక తేజోబలపోషణమునకును అకాలమృత్యు విమోచనమునకును స్త్రీలకేమి, పురుషుల కేమి సకలమానవులకుఁ బుణ్యాచార మావశ్యకమయి యున్నది.

“A sound mind in a sound body.”

“సుస్థిరమగు దేహమందే నిశ్చలమగు చిత్తముండుట కద్దు.”

పైన నుదహరించిన హూణనీతిశాస్త్రసిద్ధాంతము సత్యమయినది. యువకు లీ సిద్ధాంతము నాచరణోన్ముఖ మొనరింపగలిగినపుడే చరిత్రవిషయమున మిక్కిలి బలాధ్యులు గాఁగలరు.

నిష్కళంకమగు శరీరమందే విశుద్ధమగు చిత్తము నిర్మలమగు బుద్ధి, సముష్ణతాశయములు, సౌమ్యప్రవృత్తులు, సత్కర్మలు నిర్వృంద్యగమనము, మృదులప్రయత్నము సత్సిద్ధాంతము, విశుద్ధవివేకము, భగవద్భక్తి, విశ్వప్రేమ, స్వార్థ త్యాగము, సౌఖ్యానందశాంతులయం దచలవిశ్వా

సము, పవిత్రోపాసన, అధ్యాత్మ తేజము మొదలగు సుగుణముల యొక్క మూలము సుస్థిరముగా నెలకొనియుండుచున్నది. ఆత్మానుభవానందము వ్యభిచారముయొక్క నింద్యకుత్సితానందము కంటె సహస్రగుణము లుత్తమమైనది.

యువకుడా! ఆనందోత్ప్రేతి కాత్మయే మూలస్థానమని గ్రహింపలేక మూఢుడవయి నీవేల విషయాదుల సేవించుచు జీవితమును వ్యర్థమొనరించు కొనుచున్నావు? అజ్ఞానివయి, మదోన్మత్తుడవయి శ్రీవ్యామోహమునకు వశుడవగుచు సునర్ణభండారముకంటె, రత్నరాశికంటె నమూల్యమగు నీ చరిత్రధనమును గోల్పోవ సిద్ధపడుచుంటివేమి?

శ్రీచింత నవనీతముపాలి యగ్నివలెఁ బురుషహృదయమును ద్రవీభూత మొనరించివేయునని గురుజనులు వచింప విని యుండలేదే? శ్రీసంగమమునొక సౌఖ్యదాయకమగు వృత్తిగ భ్రమించుచుంటివా? ఛీ! ఛీ!! నీ మూఢమతికి, నీజడబుద్ధికిఁ గోటిధిక్కారములు.

వ్యభిచారికంటె నీ భూలోకమున మహాపాపి మఱొక్కఁడు లేడని బుద్ధాది మహాత్ములు నుడివియున్న విషయమును మఱచితివా? నాయనా! స్వప్నమందయినను బరకాంతాభిలాషనుగలిగియుండకుము. సంభోగము కడుహీనమయిన వృత్తి. స్వపత్నిసంసర్గమే నీచమయియుండఁ బరదారాగమన మెంత పాపదాయకమో విచారించుకొనుము.

నీవు బ్రహ్మచర్యాశ్రమమందున్న సదా త్రికరణముల శ్రీవ్యామోహదృష్టిని బహిష్కరించి వేయుము. గృహస్థుడ

వయియున్నచో సంతానము నిమిత్తమే సంస్కరమును జ్ఞానమును బొంది సర్వదా స్త్రీవ్యామోహము నీ హృదయమును స్పృశింపకుండు నట్లొనరించుము.

“అమేధ్యపూజే క్రిమిజాలనంకురే  
స్వభావదుర్గంధ వినిందితాంతరే  
కలేబరే మాత్రపురీషపూరితే  
రమంతి మూఢా విరమంతి పండితాః.”

—యోగోపనిషత్.

“నులముతో నిండియున్నదియును, క్రిమిసముదాయ సలకులమును, సహజదుర్గంధపూర్ణమును, మాత్రపురీషపూరితంబును నగు నీకళేబరమునే భోగింప మూఢు లాస కులయి యుండ పండితులు దానియెడ విరక్తులయి యుండు చున్నారు.”

ప్రాపంచిక సౌఖ్యశాంతులఁ బడయుటకు బుద్ధియొక్క స్థైర్య మెట్లపేక్షణీయమో, అదియేచందమునఁ గుత్సిత వాసనాజాలమునుండి చి త్తము విముక్తమయి యుండుటయు నావశ్యకము. సమ సలోకమునకు మహాశత్రునగు వ్యభిచారముయొక్క భీషణప్రభావము దేహమును, బుద్ధిని, మస్తిష్కమును, హృదయమును, జీవాత్మను దూషిత మొనరించి వేయుచున్నది. వ్యభిచారమును దుర్వృత్తిచే మహాదుష్ప్రితికిఁ బ్రాపించిన యువజనులసంఖ్య గణనాతీత మయియున్నది.

దుర్వ్యసనము లోహమును ద్రుష్ట మ్రింగివేయు విధంబున యువకుని జీవితమును గబళించి వేయుచున్నది. దుష్కర్మలయొక్కయు, దుర్వ్యసనములయొక్కయుఁ గిల్బిషము



మానవహృదయాంతరాళమునఁ బుట్టి కానరాకుండ నాహృద  
యమును లోలోన గుల్లఁజేసి, వానియాత్మను దూషిత  
మును, జర్జరమును గావించివైచి వాని దైవసంపదల నెల్ల  
హరించివేయును.

యువకుడా ! ప్రాణ మోడుటకేని సమ్మతించుము.  
కాని దైవసంపద యనఁదగిన నీ మంచి నడవడిని మాత్రము  
మలినపఱచుకొనకుము. చరిత్రభ్రష్టుఁడవైతివా నీ జీవితము  
పాపభూయిష్ఠమయి, ఒక్కసారిగ భయంకరదుర్భర దుఃఖవారి  
ధిని మునుంగఁగలదు.

చరిత్రహీనులు మహాపాపులు; ఘోరహంతకులు.  
యమదూతలు భయంకరాకారులయి వారిపాపము లెపుడు  
ఫలించునా, వారి నెపుడు మ్రింగుదుమా యని వెంటాడు  
చుందురు. దుశ్చరితులను యమదూతల ప్రచండాగ్నితప్త  
ములగు లోహదండములు నుగ్గునూచఁ గావించును. దుర్గుణ  
ములు, దుర్భావములు, దుశ్చేష్టలు భయంకరవిషసర్పము లని  
గు రించుము. ప్రాణముపై నాస వడలుకొనినపుడే వానిని  
దరిఁజేరనిమ్ము.

శుద్ధసాత్వికప్రేమను సమూలముగ విధ్వంసమొనరిం  
చునట్టియు, స్త్రీ పురుషాదుల పవిత్రసంబంధమును గలుషిత  
మొనరించునట్టియుఁ దృష్ణనుండి యువకులెల్లరు దూరముగా  
నుందురుగాక!

అశ్లీలములగు హాస్యపరిహాసములు, నింద్యములగు  
క్రీడావినోదములు, కామోద్రేకవర్ధకములగు దుష్ప్రగంభ  
ములు, కామరస సంభరితములగు గీతములు, జావళీలు,

పాటలు, వేశ్యాభినయనృత్తగీతములు, మాదకపదార్థసేవనము స్త్రీచిగితనము, దుర్జనసాంగత్యము మొదలగు దుష్టవిషయముల సమూలముగ నశింపజేసినఁగాని యువకు లు తమ చారిత్రులు గాఁజాలరు.

వ్యసనములు మానవునకు భయంకరశత్రువు లని విని యుండియు యువకు లనేకులు మానసిక దుర్బలత్వముచేత వానికి దాసు లగుచున్నారు. మనుష్యజీవిత నిబంధనలను శిథిల మొనరించుట కెన్నియో దుర్వ్యసనము లవసరము లేదు. మానవ విశుద్ధచారిత్రమునం దొక్క వ్యసనము ప్రవేశించినను భ్రష్టత్వము సిద్ధించి తీరును.

అపవిత్రములగు భావములవైపునకు జిత్తమును నాకర్షించుచుండు సకలవస్తునముదాయముల సత్వరమే బహిష్కరించివేయవలయును. పాపమున కొకతూరి మనవర్తనమున స్థాన మొసంగినచో నయ్యది నిత్యము కాలిచప్పడు వినరాకుండఁ బిల్లినడకతో వచ్చి మనజీవితగేహమును జొచ్చి మన జ్ఞాన సర్వస్వము నపహరించుకొని పోవుచుండును.

విశ్వమందలి సకలపాపసముదాయమునుండి తన చారిత్రమును సంరక్షించుకొనఁగల యువకుఁడే మహాధీరుఁడు. ప్రపంచముయొక్క దశదిశలనుండి సర్వకాల సర్వావస్థలయందు మానవచరిత్రమును భ్రష్ట మొనరింప నేతెంచుచుండు సమస్త దుర్గుణములను, దుశ్చింతలను నిర్జింపఁగల ధీరుఁడే సచ్చరిత్రుఁడు; సకలలోక సౌఖ్యానంద భోగపాత్రుఁడు.

సమస్తలోక సామరస్యమగు శౌచమున కుద్గమస్థానమంతఃకరణము. అంతఃకరణమునకు విశేషానందమును బ్రసా

దింపఁగల. నైర్మల్యము దర్శన శ్రవణ కథనాఘ్రాణ స్పర్శ ముల సుదృఢసంయమశక్తినుండి సంప్రాప్తమగుచున్నయది. స్వయముగా నశుద్ధములయి యుండక విశుద్ధనస్తువుల దూషిత మొనరించు పదార్థము లెన్నియో విశ్వమునఁ గలవు.

పరిశుద్ధమగు విశాలభావమును గుంతిత మొనరించు నట్టియు, విమలభావముతోఁ గల్గషమును సమ్మిశ్రితముఁ గావించునట్టియు దుర్భావము సత్వరత్యాజ్యము. మన భావ ములు దుష్టములును, విషయాసక్తములును నయి యున్నచో నధోగతియే మనకవశ్యభోక్తవ్యమగును. మానవుని భావము ననుసరించియే సత్ప్రవర్తనమును, దుష్ప్రవర్తనమును విరచిత ములయి వానికి స్వర్గనరకములఁ గూర్పుచున్నవి.

“As a man thinketh in his heart, so is he.”

—Bible.

“తన స్వాంతమునఁ జింతించురీతిగనే మనుజుఁడు నిర్మింపఁబడుచున్నాఁడు.” —బైబిలు.

“యాదృశీం భావనాం కుర్యాత్సిద్ధిర్భవతి తాదృః” —భగవద్గీత.

“ఎట్టి భావమును గలిగియుందువో యట్టి ఫలితమే సిద్ధించును.” —భగవద్గీత.

సమస్త దుర్విచారములును, ఇంద్రియలోలత్వము యొక్క ప్రమాదపూర్ణములగు నిఖిలకర్మలును మానవుని విశుద్ధచారిత్రమును నష్టమొనరించు ప్రబల శత్రువులు.

యువకుడా! ఇంద్రియాసక్తుల స్నేహమును స్వప్న ముంధయినను బ్రేమింపకుము. వేపచెట్టుక్రిందఁ బుట్టి పెరుగు

తియ్యమామిడిగున్నయొక్క పరిపక్వఫలములును జేదుగా నుండునను శాస్త్రజ్ఞుల వాక్యమును విస్మరింపకుము. సుశిక్షిత ఋషికుమారుఁడైన దుష్టసాంగత్యముచే శూద్రాధముఁడుగుట నిశ్చయ మని గ్రహించుము.

మాషితసంసర్గము దుఃఖికారణము. కావున సదా భద్ర వాతావరణమునం దుండుము. శిష్టభావసంపత్తిని వృద్ధిగావించు కొనుము. సంయమప్రభావముచే జారిత్రమును వజ్రతుల్య మొనరించుకొనుము. అవిరామమగు పరిశుద్ధాలోచనముచే మానసికవికాసమును విజృంభిత మొనరించుము. పవిత్ర వస్తుల దర్శింప నువ్విఘ్నముచుండుము. మహాత్ముల హిత బోధలఁ జెవి నిమచుండుము. ధర్మగ్రంథముల నేకాంతమిత్రములుగ భావించి వానిని సదా పారాయణ మొనరించు చుండుము. మహాపురుషుల జీవితముల నాదర్శ ప్రాయములుగ నెంచి తదనుకరణమునకుఁ జీటికిమాటికి యత్నించు చుండుము.

నీ మానసము వ్యాకులముగా నున్నపుడు ప్రకృతి సౌందర్య విలోకనముచే వినోదించుచుండుము. నీతివిరుద్ధములు గాని సౌమ్యవృత్తులచే—సాధుకర్మలచే సుఖించుము. సద్విద్య నే భోగ్యపదార్థముగ సంభావించుము. మనోవికారముల నిర్మూలించుము. చిత్తశౌచమే మోక్షమందిర ప్రథమసోపానమని విశ్వసించుము. విశుద్ధ సరళ సౌమ్య సుందర స్వభావమే యక్షయామృతనిధి యని గుర్తించుము. ఉత్తమాచరణ సంపాదనమే నీ జీవిత ముఖ్యలక్ష్య మని గ్రహించుము.

సత్ప్రివర్తన మనస్య సౌఖ్యానందకందము. అయ్యది సకల మానవుల కవశ్యాచరణీయము. సర్వజన సంస్తవ పాత్రము. లోకోత్తరమగు సత్ప్రివర్తనమను మహాసౌభాగ్యమును సంపాదించుటకు రెండే యుత్తమసాధనములని గ్రహించుము. ఒకటి దురభ్యాస బహిష్కరణము. రెండు సదభ్యాసపరిగ్రహణము.

“Mend your manners and they will mend your fortune.”

“కుమారా ! నాకడపటి వాక్యము నాలింపుము. నీ వర్తనమును సంస్కరించుకొంటివా యదియే నీభాగ్యమును నీస్వాధీన మొనరించును.”

ప ది య వ వ్ర క ర ణ ము



గ్రంథావలోకనము

“యస్యాస్తీ సద్గ్రంథవిమర్శభాగ్యం,  
కిం తస్య శుష్కై శ్చపలా వినోదైః.”

సద్గ్రంథములఁ బఠించు మహాభాగ్యమునకు నోచిన  
వ్యక్తికిఁ జంచల స్వభావయగు లక్ష్మీ శుష్క-వినోదముల  
తోడఁ బనియేమున్నది?”

“పురాణ మితిహాసం చ తథాఖ్యానాని యాని చ,  
మహాత్మనాం చ చరితం శ్రోతవ్యం నిత్యమేవ చ.”

“సదా మానవుఁడు పురాణములు, ఇతిహాసములు,  
ఆఖ్యాయనములు, మహాపురుషుల జీవితచారిత్రములు వినుచు  
జదువుచు నుండవలయును.”

“సద్గ్రంథపఠన శ్రవణ రచనములచే భవసాగర  
సంతరణయోగ్యమగు నాదర్శపురుషుల జ్ఞానపథము మను  
జునకు లభించును. ఆత్మవివేకము జాగృతమగును అనుకరణ  
శక్తి, యోజనాపటిమ, కల్పనాసామర్థ్యము స్మరణయోగ్యత  
విజృంభితములగును. సద్గ్రంథపఠన మజ్ఞానారణ్యమును భస్మ  
మొసరించుటకు దవానలము వంటిది. సద్గ్రంథావలోకనము  
యోగత్రయమును సాధించుటకు మూర్తిపూజకంటె నత్యుత్త  
మంబగు నారాధనము.” —దయానందసరస్వతి.

యువజనుల పవిత్రములగు సమస్త కర్మములలో నుత్తమగ్రంథావలోకనము గణ్యస్థాన మలంకరించుచున్నది. అనుదినము ప్రపంచసంసర్గముచే యువకుల హృదయాంతరాళముల దొరలు దోషపుంజముల నిర్మూలించుటయందును మహాపురుషోచితములగు సద్గుణసదాశయములఁ బెంపొందించుటయందును, సద్గ్రంథావలోకన మొసంగు సహకారము వర్ణనాతీతము.

సదా వ్యామోహపాశములకుఁ జిక్కి విషయభోగాదులను వలచుచుండు యువకులకు దుష్టకర్మలయొక్క భయంకర పరిణామమును గన్నులఁ గట్టినట్లుగాఁ బ్రదర్శింపఁగల లోకోత్తరమగు సామర్థ్య మీ సద్గ్రంథపఠనమందుఁ గలదు. యుక్తాయుక్తములఁ దెలియనేరక దుర్మార్గము ననుసరించు యువజనుల చిత్తముల సంస్కరించి వారల సత్పథమున కీడ్చి తెచ్చున దీ గ్రంథపఠనమే. జననమాదిగ మరణపర్యంతము మానవుని చారిత్రమందు ద్వివిధములగు పఠనములు గోచరించుచున్నవి.

ఒకటి సకల జీవసామాన్యమైనది. రెండవది మానవ జీవునకు జననమునకుఁ బిదప యుక్తప్రాయము వచ్చిన పిమ్మట సాధ్యమగునది మాతృగర్భమునుండి భూలోకమున కేఠించినపిమ్మట జీవుఁడు శైశవమును గడచి, బాల్యదశ నందినప్పటినుండియు విశ్వమహాకావ్యమందలి వివిధ విషయముల విలోకించుచు, నాలించుచు, సంస్మరించుచు, భాషించుచుఁ దిరిగి వానినిఁగూర్చి యథాశక్తి విమర్శజేయుచున్నాఁడు. ఈ విమర్శయే సర్వమానవ సామాన్యమగు పఠన మనఁబడుచున్నది.

అనంతరము జీవుఁడు నాలుఁడియి భాషను నేర్చి,  
తద్భాషా ప్రయుక్తసంకేతముల మూలమున గ్రంథస్థ  
మయియుండు మహాపురుషుల జ్ఞానవిజ్ఞానానుభవమును  
శ్రద్ధమెయిఁ బఠించి యుక్తాయుక్త విచక్షణజ్ఞానమునుఁ  
బడయఁ గలుగుచున్నాఁడు. ఈ పఠనమును గూర్చియే  
యీ ప్రకరణమందు విపులముగఁ జర్చింపఁబడును. ఆకృతి  
బద్ధమగు జ్ఞానస్వరూపము నవలోకించుటయే పఠనమని  
చెప్పఁబడుచున్నది.

సద్గ్రంథపఠన సంజనితములగు వివిధప్రయోజనములచే  
మానవుని యిహపరజీవితము సార్థకమగు మార్గ మనాయాస  
ముగ నిర్మింపఁబడుచున్నది. నేఁడు మృదుమధురముగా సంభా  
షింప లేనట్టియు, సద్విషయములనుగూర్చి హృదియాహ్లాద  
కరముగఁ బ్రసంగించి, బంధు బాంధవులఁ దనియింపఁజేయఁ  
జాలనట్టియు, ఘనకార్యములు కృషిచే నవశ్యము నిర్వహింపఁ  
బడఁగలవను కిర్మయోగసూత్ర పరిజ్ఞానము లేనట్టియు, పశు  
ప్రాయమగు మూఢజీవితమును గడపుచున్నట్టియు విచిత్ర  
మానవుఁడే చదువ నేర్చి, సద్గ్రంథముల నాశ్రయించినచో  
నల్పకాలమందే పై నుడివిన సద్గుణముల నన్నింటి సులభ  
ముగా సంపాదించి, యోగ్యుడయి లోకసన్మానభాజనుఁ  
డగును.

‘అ॥చదువు చదువకున్న ♦ సౌఖ్యం బిలను లేదు  
చదువు చదివెనేని ♦ సరసుఁడౌను  
చదువు మర్మమెఱిగి ♦ చదివిన చదువురా  
విశ్వదాభిరామ ♦ వినురవేమ!’



పతనము మూఢుని జ్ఞానిగను-అలసుని కర్మవీరునిగను-  
భీరువును భీరునిగను-లుబ్ధు నుదారునిగను-క్రూరుని సదయ  
హృదయునిగను జేయఁగల మహాత్తరమగు సామర్థ్యమును  
గలిగియున్నది. పతనము లేకయే సృష్టియందే మహాపురుషుఁ  
డును మూఢజనసామాన్యముగు తనపూర్వస్థితిని బాపుకొని  
యుండియుండఁడు. సామాన్యమునువ్యత్యమును మహాపురుష  
త్వముగఁ బరిమిణంపఁ జేయఁగల నిగూఢమగు శక్తి సద్గ్రం  
థావలోకనమందే వెలయుచున్నది.

శ్రీరామకృష్ణపరమహంసాది స్వల్పసంఖ్యాకులే  
సద్గ్రంథ పతనము లేకయే, సద్గ్రంథశ్రవణముచే నుద్ధరింపబడి  
యుండిరి. జనసామాన్యమును సద్గ్రంథశ్రవణముకంటెఁ బత  
నమే సులభముగను, శీఘ్రముగను సంస్కరింప సమర్థమయి  
యున్నది. నిర్దోషమగు జ్ఞానమును, నిశ్చలమగు ననుభవమును,  
పరమసత్యమగు జీవితలక్ష్మ్యమును లోకమునకుఁ గలిగింప  
నెంచియే మహాత్ములును, జ్ఞానమూర్తులును నగు ఋషి  
వరేణ్యు లధ్యయనము నిమిత్తము వేదవేదాంగముల విరచించి  
భారతీయ లోకమునకు సమర్పించియున్నారు.

చరాచరాత్మకమగు ప్రపంచముయొక్క రహస్యములఁ  
దెలియుటకును, మహాకాలగర్భమున మిళితమయిపోయిన  
భూతకాల మహాపురుషుల విజ్ఞానమహాసంపదను సముపార్జించి  
తెచ్చి సుఖముగా ననుభవించుటకును మానవకోటికి గ్రంథా  
వలోకన మత్యంతావశ్యకము. గాఢాంధకారబంధురమగు  
మందिरమును సుశోభితముగను, ప్రయోజనకారిగను, జేయుట  
కెట్లు దీప మపేక్షిత మగుచున్నదియో, అదియేచందమున

సత్యాసత్య ద్వంద్వభావసమ్మిశ్రిత మగు ప్రపంచమధ్యమున  
యు క్తపథము ననుసరించి జీవితోన్నతినిఁబడయుటకు మార్గ  
దర్శకముగానుండు లోకానుభవపూరితములగు సద్గ్రంథముల  
పఠనము వాంఛనీయమయి యున్నది.

సకలలోకాభ్యుదయము కేవలము సద్గ్రంథావలోకన  
సంప్రాప్తమగు విజ్ఞానసౌభాగ్యముమీఁదనే యాధారపడి  
యున్న దనుటలో నతిశయోక్తిలేదు. యువకులకుఁ దమజీవిత  
కాలమందు నిత్యానందమును గలిగించుచు, వారిని దుర్గుణ  
ములనుండి సురక్షించుచు, ప్రత్యేకదశయందు వారికిఁ గరా  
వలంబన మొసంగుచు నుండఁగల దివ్యమగుసాధనము  
సద్గ్రంథ పఠనమే.

ప్రపంచమునం దెన్ని యంతరములు వాటిల్లినను,  
ఎట్టి కష్టములు సహింపవలసినచ్చినను యువకులు సద్గ్రంథావ  
లోకనమునుండి విముఖతలమును వహింపరాదు. సద్గ్రంథపఠ  
నాభిరుచి కలవడిన యువకుని మనశ్శాంతలభ్యమును, కామసం  
క్షోభిత స్థితియు. నశింపఁగలవు. వానిచిత్త మెపుడును, జ్ఞానమ  
యంబగు భావలోకసంచారమునకుఁ గడంగి, భౌతికప్రపంచ  
దుర్నిష్ఠాయములఁ జిక్కక, సదా స్వచ్ఛందమయి, నిర్మలమై  
తేజోమయమయి, నవీనవికాస సంభరితమయి రాణింపఁ  
గలదు.

దుష్టజన ప్రీతిపాత్రమగు వేశ్యాధర పీయూషపాన  
మందుకంటె, చక్కెరయందుకంటె, ఐహికభోగములందు  
కంటె నపూర్వమును, అత్యధికమును, అకలుషితమును  
నైతికమును నగు మాధుర్యము సద్గ్రంథావలోకనముచే

ధనాధ్యులు, నిర్ధనులను భేదము లేక సకలమానవాళికి సులభముగా లభ్యమగుచున్నది.

సద్గ్రంథావలోకనముచే యువకుఁడు బుద్ధిమంతుఁడయి యెంతటి దుఃఖమునయిన, తాపము నయిన మఱచిపుచ్చవచ్చును.

“సద్గ్రంథములలో దివ్యమగు నాత్మ యున్నది. ఆత్మ నలెనే సద్గ్రంథములు సయిత మనశ్వరములు. కావున వాని నాశ్రయించువాని కక్షయానందము ప్రాప్తించును.”-లిటను.

గ్రంథపఠనాభిరుచిచే మానవుని నరకజీవితము స్వర్గీయమగునని విద్వాంసు లెందఱో నుడువుచున్నారు. గ్రంథములలో గొన్ని రుచిని, హర్షమును, మనోల్లాసమును బ్రసాదించుచున్నవి. కొన్ని గ్రంథములు భక్తిని, జ్ఞానమును, వైరాగ్యమును గలుగజేయుచున్నవి. మఱికొన్ని గ్రంథములు మానవునకుఁ గర్తవ్యమును, ధర్మములను, యుక్తాయుక్తవిచక్షణను బోధించుచున్నవి. ఇట్టి గ్రంథములయొక్క పఠనమే సర్వోత్తమ భౌతిక జీవితనిర్వహణమునకును, మోక్షమునకును, మూలసాధనము కాఁగలదు. కేవలము విద్యావిహీనులయి, వ్రాయను, చదువను నేర్వకయే విశ్వమందనేకులు మహాపురుషులు కాఁగలిగి యుండిరియు, అట్టి యపూర్వస్థితి సర్వజనసామాన్యము కాదనియు నుడివియున్నాఁడను.

మహాపురుషులనేకులు విద్య నభ్యసించియుండని కారణమున సద్గ్రంథములఁ బౌరాయణమొనరించు సౌభాగ్యమునకు నోచనివారలయి, తమ మానసికపరిస్థితులను, క్లిష్టసమస్యల నెదుర్కొనవలసినవానిగాఁ జేసికొనియున్నారు.

వివిధ సద్గ్రంథావలోకనముచే మానవుని స్రజ్జయు, ప్రతిభయు, అనుభవమును, పరిశోధనశక్తియు స్పృద్ధినందుచున్నవి. కబీరుదాసువలె లోకమందలి సమస్తమానవులు చదువను, వ్రాయను నేర్వకయే జ్ఞానవిజ్ఞానముల సంపాదించజాలరు. చదువు నేర్చినవారియందును జ్ఞానశూన్యులనేకులు గలరు. మనుజుఁ డొక సద్గ్రంథమును బఠించి, అందుల సారాంశమును గ్రహించి ధర్మవిదుఁడయి, తద్ధర్మముల నెల్లఁ ద్రికరణ శుద్ధిగ ననుష్ఠించినగాని ధన్యుఁడు గాఁజాలఁడు.

ఈ కారణముననే గురుజనులు చదువు వేఱు, సద్గుణము వేఱని వచించియున్నారు. చదువుచే మానవునకు ధర్మపరిజ్ఞానము కలుగఁగలదు. మనుజుని ధర్మాచరణపరాయణునిఁ గావించు ప్రోత్సాహమును సద్గ్రంథావలోకనముచే లభింపఁగలదు. ధర్మానుష్ఠానబాధ్యత సంపూర్ణముగా మానవునిపై నవలంబితమై యున్నది. సామాన్యముగాఁ బ్రపంచమందలి విశేషసంఖ్యాకులు సద్గ్రంథావలోకనముచే సంస్కరింపఁబడినట్లు లోకానుభవచారిత్రము చాటుచున్నయది.

ప్రాయశఃముగా నెట్టి జడమతియయినను బుద్ధిపూర్వకముగ సద్గ్రంథమును బారాయణ మొనరింపఁ గడంగినచో నవశ్యము ప్రతిభావంతుఁడు గాఁగలఁడు. కోటి కొక్కఁడు సుజ్ఞానప్రభుచే దేదీప్యమానముగ వెలుంగుచున్న సద్గ్రంథాంతరాళమునఁ బ్రవేశించియు, దన యజ్ఞానాంధకారమును బాపుకొనఁజాలనివాఁ డయి యుండవచ్చును. అట్టివానియందు జన్మతోడనే మనుష్యత్వమున కుచితములగు యోగ్యగుణము లెన్నియో లోపించియుండిన వని చెప్పక తప్పదు. సద్గ్రం

పతనము సర్వజన శ్రేయస్కర మను సిద్ధాంతము సార్వదేశికము; సార్వకాలికము. ఇం దావంతయు నసత్యము లేదు.

ఆత్మసంస్కరణ విధానమందు స్వయంపతన మొక ప్రధానాంగము. ఒక జాతికి సంబంధించిన వ్యక్తులు మఱొక జాతియొక్క సాహిత్యక్షేత్రమునఁ బ్రవేశించి యుండలి భావ సంపత్తిని సంపాదించఁ జూచుటకంటెఁ బ్రతిమానవుండును దొలుదొల్ల జాతీయ సాహిత్యమునందలి యుత్కృష్టతను గ్రహించుటకు సన్నద్ధుండు గావలసియుండును. మనుష్యజాతి యొక్క కల్యాణము నిమిత్తమును, సౌఖ్యసందముల కొఱ కును విశ్వముయొక్క ప్రతిభాసంపన్నులగు విద్వన్మహాపురుషులు సీరము గావించిన సిద్ధాంతములఁ దెలియుటకు గ్రంథావలోకనమే సరళోపాయము.

చదువు నేర్వని మనుష్యుండు నర్తమానకాలమును జూచుచున్నను భూతకాల పరిజ్ఞానశూన్యుడే యగును. అట్టి వాఁడు తన మూఢచిత్తకల్పితమగు నానందమందే తన భావముల సంచరింపఁజేయుచుఁ దా నెఱిగిన సామాన్యసాధన సంపత్తివలననే మోక్షమును సంపాదించఁ గోరుచుండును. లేదేని యట్టివాఁడు నిజహితము నపేక్షించి బుద్ధిమంతుల సాన్నిధ్యమున కరిగి నద్విషయములనాలకించుచుండు గొర్రెయి. అట్టివాఁడనేక యుగములనుండి మానవకోటిచే సంపాదించఁ గావింపఁబడిన యక్షయజ్ఞాన భండారమునఁ బ్రవేశింపఁ జాలఁడు.

సుప్రసిద్ధుండగు నొక గణితశాస్త్రవిదుని విషయమయి యొకానొక గ్రంథమునం దిట్లు వ్రాయఁబడియున్నది :—

“గణితశాస్త్రజ్ఞుఁ డొక్కఁడు కలఁడు .అతఁడు గ్రంథపరిచయము లేనివాఁడగుటచే విశేషమగు స్పృశించే దాను గ్రహించిన గణితముయొక్క కొన్ని స్థూలసిద్ధాంతముల నొక కాగితముపై వ్రాసికొనెను. అతఁ డట్లు వ్రాసికొని గణిత శాస్త్రమునఁ దనకంటె విశేషముగఁ జెలిసినవా రింకఁ నుండఁ జాలరని భావించెను. నాఁటినుండి యతఁడు గణితశాస్త్ర ధురంధరుఁడ నను గర్వముచే సభిమానపూరితుఁడయి వ రింపఁజొచ్చెను.

కొంతకాల మిట్లు గడచినపిదప నతఁ డొక గ్రంథాలయమునఁ బ్రవేశించి గ్రంథసముదాయములఁ జూచుచుండునంత విశేషమగు పరిశోధనముచే దానే గనిపెట్టి యుంటి ననుకొన్న గణితసిద్ధాంతములు బాలగణిత శిక్షలయందే లోచనగోచర మగుటచే నతఁ డెంతయు లజ్జితుఁడయ్యెను. గ్రంథావలోకనము లేమియే తనహీనస్థితికిని, గర్వమునకును, శాస్త్రపరిజ్ఞాన శూన్యతకును ముఖ్యకారణమని యతఁడు నిశ్చయించుకొనియెను.”

స్వయముగా గ్రంథావలోకన మొనరింపలేనివాని స్థితియు, బుద్ధివిద్యావిభాగమందును నిదియేరీతి నుండుచుండును. చదువురానివాఁడు మానవుని యన్వేషణశక్తియు, పరిశోధన సామర్థ్యమును, బుద్ధివికాసమును, భావపరంపరయు జ్ఞానసీమ నెంతవఱ కతిక్రమించినదియు గ్రహింపఁజాలఁడు అట్టివానికి దనకండ్లయెదుట నున్న విషయముదక్క, తదాబ్ధి హ్యమగు విషయమును, విదేశసమాచారములును, తనజన్మకుఁ

దొలుతనున్న దేశవిదేశములస్థితియు సంధికారప్రాయముగ నుండఁగలవు.

తనకుఁ బూర్వ మెట్టివారు భువిపై జన్మించియుండినదియు, వా రేమేమి కార్యముల నాచరించియుండినదియు, నాఁడు జనుల యాచారవ్యవహార వేషభాషాదు లేరీతి నుండినదియు, రాజ్యాంగ, మత, నైతికార్థిక చారిత్రములస్థితి యెట్లుండినదియు గోచరింపఁజాలవు. వాఁ డొక శిలాప్రతిమ వలె, మూకునిరీతి, మూఢునిచందమున వర్తమానప్రపంచమునఁ జూచుచు, వినుచు జీవితకాలమును వృథాగాఁ గడుపుచుండఁగలఁడు.

వాఁడు తననేత్రములకుఁ బ్రత్యక్షమగుదానినే విలోకింపఁగలఁడు. అదియు నొక మహత్తరమగు విషయమగునేని దానితత్త్వమును సరిగా గ్రహింపనేరఁడు. చదువునేర్వని వాఁడు నేత్రములుగల యంధుఁడు. వానికి మానసచక్షువు గాని, ప్రజ్ఞాచక్షువుగాని యుండనేరవు. కావున నట్టి హతభాగ్యుఁడు తనవలననే జనించిన యంధకారమున నడయాడుచు, పడుచు, లేచుచు వక్రమార్గములఁబడి గమ్యాగమ్యము లెఱుంగక బాధపడుచుండును.

వాని కంతకంటె జ్యోతిర్మయమగు ప్రపంచమును, విశాలములగు రాజపథములును పరాత్పరునిచేతను, ప్రతిభావంతులగు మానవోత్తముల చేతను నిర్మింపఁబడియున్న ననుజ్ఞానము కలుగనేరదు.

చదువులేమిచే నిట్టి యధమస్థితి కలుగును గావుననే శాస్త్రకారులు తమబిడ్డలకుఁ జదువు నేర్పించని మాతాపితలు

మహాద్రోహులని నుడివియున్నారు. గంభీరమగు నీసృష్టి  
యందుఁ బుట్టించి బిడ్డల విద్యావంతులుగఁ జేయని తల్లి  
దండ్రులు నిశ్చయముగఁ గరుణాశూన్యులగు నృశంసులు.  
చదువునేర్వని బాలబాలికలు సుఖిషీతులగు బాలబాలికల  
మధ్య రాజమరాళ సంఘమందలి ఒకములరీతిఁ బరిహాసపాత్రు  
లగుచున్నారు. చదువులేమిచే మనుజుని జీవితమంతయుఁ  
బశుప్రాయమయి పోవుచున్నయది.

చదువునేర్చిన మనుజుఁడు తన జీవితనిర్వహణవిషయ  
మున భయభీతుఁడు గావలసిన యవసరముండనేరదు. వాఁడు  
సమస్తవిషయముల నిగూఢతను, మర్మములను సుళువుగా  
గ్రహించుచు స్వతంత్రుఁడయి సక్రమపథానుసరణమున నభీ  
ప్తముల సిద్ధింపఁజేసికొనఁగలఁడు. చదువు నేర్చుటచేఁ గలుగు  
మహోత్కృష్టములగు ప్రయోజనములనుగూర్చి దీర్ఘముగ  
విచారితము.

“No furniture so charming as books,  
even if you never open them or read  
a single word”

—Sydney Smith.

“నీవు తెలివకున్నను, ఒక్కపదమునయినఁ జదువ  
కున్నను గ్రంథములవలె మనోహరములగు నుపకరణము  
లేవియులేవు.”

—సిడ్నీ స్మిత్తు.

[గ్రంథములయొక్క యపారప్రాశస్త్యము నీపండితుఁ  
డతిశయోక్తి యలంకారముచే వృద్ధిగావించియున్నాఁడు.]

సద్గ్రంథపఠనముచే మానవుని స్థూలాంతఃకరణము  
వికాసవంతమయి, నవ్యతరాభ్యుదయమును బడయ సమర్థము  
గాఁగలదు. చదువువలననే పూర్వకావ్యచరిత్రాది గ్రంథ



ముల నవలోకింపఁగలిగి, తన్నూలమున భూతకాలముయొక్క సమగ్ర గంభీరదృశ్యమును బ్రత్యక్షముగఁ జూడవచ్చును. భూతకాలావలోకన శక్తిప్రపంచముయొక్క యనాదిస్వభావమును, సృష్టిస్థితిలయములను దెలుప యోగ్యమయియున్నది.

చదువు నేర్చిన మనుజుఁడే మానవజాతి పూర్వకాలమునం దెట్టిస్థితియం దుండినదియు, దానినాగరికత యెట్టిదశ నవలంబించియుండినదియు, పిదప నాసభ్యతాప్రవాహ మెపుడరికట్టఁబడినదియు, తిరిగి యది యెపు డుద్ధరింపఁబడినదియు ఎన్ని విధముల సభ్యత యాకాలమునం దుండినదియు, ఏయే మార్గములను, పరివరనములను, అవరోధములను, అవలంబనములను స్వీకరించుచు మానవజాతీయ నాగరికత నేటి స్థితికి వచ్చినదియు స్పష్టముగా గ్రహింపఁ గలుగుచున్నాడు.

ప్రపంచమం దనాదికాలమున విద్యావివేకములు లేక, సభ్యతాసభ్యత లెట్టివో యెఱుంగక మానవులు జీవసామాన్యమగు స్థూలజ్ఞాన వాతావరణమునం దుండి, ప్రస్తుతాటవిక జాతి మనుజులవలె వర్తించుచు వివిధములగు విఘ్నబాధలను, నానాకష్టములను గుడిచి, కాలక్రమంబున విద్యాది సాధనములచే పాశవికజీవితమునుండి వెలువడి మనుష్యత్వమును, తత్సార్థకాంగములను బడసి, వివిధరాష్ట్రముల నేర్పఱచికొని, సంఘములుగ నేర్పడి, జీవనోపాధికి సుకరములును, సుసభ్యములును నగు సద్వృత్తుల నెన్నింటినో యవలంబించి, జాతీయశాంతి నపేక్షించుచు నాచార వ్యవహార వేషభాషాదికముల కనుగుణ్యములగు నిబంధనల సృష్టించుకొని సాంఘికజీవితమును నిర్దోషమొనరింప విధులను

శాసించుటకు సంఘశాస్త్రములను, సకలలోకములకుఁ గారణ స్వరూపుఁడగు సర్వేశ్వరుని తత్త్వమును దెలియ మతమును, లోకపరిపాలనార్థము రాజ్యాంగమును మఱి యనేకములగు మహద్విషయములను సాధించిన విధమును బోధింపఁగల దేశచారిత్రములను బఠింపఁగల సౌభాగ్యము చదువు నేర్చిన వానికే కరతలామలకము గాఁగలదు.

సామాన్యముగాఁ గొన్నిదినములకు ముందు సంఘ టిల్లిన విషయములయొక్క యాధార్థ్యమును గ్రహించుటయే మనకుఁ గష్టసాధ్యమగును. ఇట్టి కష్టసాధ్యములగు విషయ ములను చదువు సులభసాధ్యములుగఁ జేసివైచినది.

చదువ నేర్చిన వారు నిన్న మొన్నటి విషయములనే గాదు, ఇరువదియేడు శతాబ్దములకుఁ బూర్వ మెట్లు సర్వోత్కృష్టమగు బౌద్ధమతము శ్రీ బుద్ధమహాప్రభునిచే సుస్థాపిత మయి, భరతఖండమండలి దుష్టత్వమును నిర్మూలించివైచి, హింసాదిక్రూరవృత్తుల రూపుమాపి, భయంకర జాతి మత ద్వేషముల మంటఁగలిపి, ప్రచండతృష్ణాప్రవాహమును నిరోధించి, విశ్వప్రేమ సామ్రాజ్యమును స్థాపించి, వివిధదేశ మానవాళియొక్క సంకుచితహృదయముల విశాలవంతము లుగఁ జేసి, సకల ప్రపంచమునకు శాశ్వతానంద కల్యాణ దాయకమగు నిర్వాణ మహోన్నత మార్గరాజమును జూపి యుండినదియు గ్రహింపఁ గలుగుచున్నారు.

అనివార్యముగ మానవజాతికి సంభవించు మానసిక వ్యాధులను, చికిత్సలను గ్రహించుటకు గ్రంథావలోకన మావశ్యకమయి యున్నది. నేఁడు ప్రపంచమందు నల్లెసలు .

వ్యాపించియున్న విజ్ఞానమునకును, జ్ఞానమునకును, ముఖ్య కారణము పఠనమే యని నుడువ నభ్యంతర ముండనేరదు.

చదువునేర్వని మానవజాతు లెన్నియో యనాగరిక ముగ నుండి యిప్పటికిని ద్వీపాంతరములందును, అరణ్యము లందును, కొండప్రదేశములందును, నరణ్యమృగముల కంటె నధమమగు జీవితమును గడుపుచుండుట మనమెల్లర మెఱింగిన విషయమె. అట్టి యనాగరికులు చూచుటకు భయంకరాకార రులయి, నీతినియమములు లేక, ధర్తాధర్మము లెట్టివో యెదుంగక మనస్సునఁ బుట్టిన వికారములకు లోనగుచు ఘాతుక మృగములకంటె నింద్యులయి జీవించుచున్నారు.

వారికి వివాహములు లేవు. యథేచ్ఛాసంభోగమే స్వభావధర్మము. స్త్రీపురుషు లించిమించుగా దిగంబరావస్థ యం దుండుచుందురు. నఖములను, కేశములను దీర్ఘములుగ బెంచుకొని దేహసంస్కార మెట్టిదో యెఱుంగక చూచువారి కసహ్యమును గొలుపుచుండును. వారి కాహారము లభించ నపుడు తమశిశువుల భక్షించుట కేని శంకింపరు. సింహశార్దూలాది ఘాతుక మృగములకువలెఁ బచ్చి మాంసమే వారి కాహారము.

చెట్లనీడలందును, పొదలందును వార లధికముగా నివసించుచుందురు. ధర్తాధర్మవిచక్షణ మెట్టిదో వారి కగమ్యము. మనవలె శాస్త్రములు, సంఘములు, నిబంధనలు, మతములు, జీవితలక్ష్యములు, సౌమ్యసౌఖ్యానందములు వారికి మందునకును లేవు. వారి యిట్టి భయంకరదుస్థితికి ముఖ్య హేతువు విద్యలేమియే యని చెప్పనొప్పను.

వారలే చదువుసంధ్యలు నేర్వఁగలిగిన స్వల్పకాలము నందే సభ్యమానవ జాతులయొక్క జీవితరహస్యములను, పద్ధతులను గ్రహించి మనవలె నెల్లవిధముల నుచ్చస్థితి నందఁ గలుగుదు రనుట కేమియు సందియములేదు. మంచిచెడ్డలను, బాగోగులను దెలుపఁగల చదువులేమియే వారి యనాగరి కతకు మూలము.

గ్రంథములను బారాయణ మొనరించుచుండుట వల ననే మనము కొన్ని వేల సంవత్సరములకుఁ దొల్లింటి మన యార్యవిజ్ఞానమును, ఆర్షేయ మతసిద్ధాంతములను నిర్మలిన మగు దర్పణమాన వదనమును జూచుకొను పగిది స్పష్టముగా విలోకించుచున్నారము. భూత భవిష్య ద్వర్తమానకాల త్రయంబు నై క్యసూత్రంబున బంధింపఁ గలిగిన గ్రంథములే లేకున్న విశాలమగు మానవప్రపంచము ఘోరాజ్ఞానాంధ కార పరతంత్రమయి స్వల్పకాలమునందే రసాతలమున కరుగఁ గలదు.

పుస్తకములవలన నే జాతి, ఏజాతినుండి విద్యావివేక ములను బడసియుండినదియు, ఏజాతియం దెట్టి పరాక్రమ ప్రతాపములు, సుగుణపుంజములు శోభిల్లియుండినదియు, ఏ యే సాధనముల నవలంబించుటచే నే యే జాతు లెట్టి యకాన్నత్యమును బడసియుండినదియు, పడయుచున్నదియు స్పష్టముగా గుర్తెఱుంగఁ గలుగుచున్నారము.

రాజ్యాంగ, మత, సాంఘికార్థికముల వెనుకఁబడియున్న భారతీయ స్త్రీస్వాతంత్ర్యమును గూర్చి విశేషప్రయోజన కరములగు పద్ధతులను దెలుపఁగల రష్యా, చైనా స్త్రీ

స్వాతంత్ర్యచారిత్రమును బరించినచో స్త్రీసంఘాభ్యుదయ విధానము దెల్లముగాఁగలదు.

పాశ్చాత్యులు పదార్థవిజ్ఞానమునందు వృద్ధినందిన విధమును దెలియవలెనన్న గ్రంథములే మనకు శరణ్యములగుచున్నవి. మనజాతి, మత, కులముల పూర్వాపరచారిత్ర రహస్యముల గ్రహింప నొత్సుక్యము కలిగినంతనే మనయుల్లాసమును గ్రంథములే తీర్చుగలుగుచున్నవి.

పతనము దూరమునందున్న వస్తువుల దర్శింపఁజేయు దూరదర్శిని యంత్రమువలెఁ గాల, స్థల భేదములేక ప్రపంచాంతర్గతములును, ప్రపంచాతీతములును నగు సకిలరహస్యములను జూపించుచున్న యది. విజ్ఞానఖనియగు భరితఖండముచే విశ్వమందలి యేయేరాష్ట్రములు, ఏయేజాతు లెప్పుడెట్లు నృద్ధిని గాంచినదియు, దెలియుటకు గ్రంథపతనము కంటె నాధారమేమి కలదు ?

ప్రాచీన రాష్ట్రములయొక్క చరిత్రలను, వాఙ్మయములను గ్రంథములయందు మనము పరింపఁ గలిగినప్పుడు మనము కాలచక్రముయొక్క మహిమాతిశయమును, యుగసంధియొక్క యనంతప్రభావమును, సృష్టియొక్క సహజపరివర్తనమును, సంపదలయొక్క యస్థిరత్వమును, అధర్మముయొక్క సర్వనాశనమును, ధర్మము యొక్క సర్వంసహావ్యాప్తమగు విజయమును, మానవజీవిత విధానముయొక్క యస్తోదయములను జక్కగా గ్రహింపఁ గలుగుచున్నారము.

ఒకవ్యక్తిగాని, జాతిగాని సుఖసమృద్ధిని విపత్సరంపరానుభవానంతరమే బడయఁగలదను గర్తయోగరహస్యము వ్రజ

ములకంటె, వై డూర్యమరకతములకంటె సమూల్యమయి యున్నది. అగణ్యములగు నిట్టి శాస్త్రసిద్ధాంతరత్నములను సులభముగా సంపాదించి మనుజుఁడు సంపన్నుఁడు గాఁగోరుచో గ్రంథములనే యాశ్రయింప వలసివచ్చుచున్నది.

దుష్కంతుఁడు, భరతుఁడు, శంతనుఁడు, ధర్మజుఁడు, శ్రీరాముఁడు, చంద్రగుప్తుఁడు, అశోకుఁడు, అలెగ్జాండరు, మొదలగు చరిత్రప్రసిద్ధులగు సార్వభౌములయొక్కయు, అఖండ యశోవిశాలురయొక్కయు, జాగ్రితవృత్తాంతములను, హస్తినాపురము, నలంద, తక్షశిల, పాటలీపుత్రము, అయోధ్య, సింహళము, విద్యానగరము, ఒంటిమెట్ట మొదలగు భారత చారిత్రప్రసిద్ధ ముఖ్యపట్టణముల యద్భుత వృత్తాంతములను విలోకింపవలయునన్న బరతనముదక్క యన్య శరణ్య మేది?

చరిత్రపతనముచే స్వయంసంరక్షణముయొక్క దృఢ సంకల్పమునందే సర్వనాశనాంకురము దాగియున్నదనియు పరాక్రమభావమువలనను, దానిని వెల్లడింపవలయునను వాసన చేతను బరతనము సహజమగుననియు, భాగ్యాభాగ్యములు స్థిరముగా నుండజాలవనియు, నిరంకుశపరిపాలనముచే బ్రజావిప్లవము, రాజద్రోహము, సామ్రాజ్యవిచ్ఛిత్తి కలుగుచుండుననియు, ప్రజారంజన పరతంత్రుఁడగు భూపాలుని సామ్రాజ్యము, సంపదలు, యశస్సు శుక్లపక్షసుధాకరుని మాడ్కి దినదినప్రవర్ధమానములు గాఁగలవనియు మనము గుర్తించుచున్నారము.

సకలవిశ్వవ్యాపకమగు నియమమును మనము గ్రంథ పూర్వకముగాఁ జూడఁగలిగినపుడే మానవజాతియొక్క పూర్ణ

ప్రాథత్యమును, తదంతరాశమున గోప్యముగ నెలకొనియున్న భోగవిలాసములను, నీతివిహీనతను, దుర్వ్యసనములను, వానిచేఁ గలుగు కష్టనష్టములను దెలియఁ గలుగుచున్నారము.

క్షయార్హుఁడు తన యపరిమితసేనాబలమును వెంటనిడి కొని తురుష్కుదేశముపై దండయాత్రకు బయలుదేరినపు డా జాతియొక్క బాహ్యములగు బలపరాక్రమములను, అలీకములగు ధైర్యస్థైర్యములను, కృత్రిమములగు రోషభీషణ కషాయ మత్తసింహగర్జనములను గాంచి భయభ్రాంతమగు టకుసిద్ధముగానున్న తన సైన్యమునకుఁదాను దురుష్కుదేశచారి త్రమును, తురుష్కుల యధార్థ బలవీర్య సాహసవృత్తాంతము లను జదివియుండినవాఁ డగుటచే నూతనప్రబోధమును, నవ్యోత్తేజనమును గలిగించి, యుద్ధమున విజయమును సంపాదించెను.

క్షయార్హునకు గంభీరలక్షణపరివేష్టితమగు తురుష్కు జాతియొక్క యంతర్దుర్బలత్వమును గ్రంథములే తెలుపఁ గలిగినవి.

నెపోలియనువంటి లోకైక వీరవరేణ్యుఁడు నాలుగు లక్షల సైనికుల వెంటనిడికొని విజయాపేక్షాపరుఁడై యూరపును జయింపఁగోరి తొలుత నెట్లు రష్యామీఁదికి దండెత్తి యుండినదియు, ఐరోపాఖండమంతయు నాఁ డెట్లు ప్రకంపితమయి పోయినదియు, నేత్రమనఃపర్వముగఁ గురుక్షేత్ర సంగ్రామమును బ్రత్యక్షముగఁ జూచినట్లు విలోకింపవలయు నన్న మన మవశ్యము చారిత్ర గ్రంథములఁ బఠింపవలసిన వారల మగుచున్నారము.

ద్వాపరయుగ ప్రసిద్ధులగు కురుపాండవుల ప్రాచీన శాసనవిధానమును, బలపరాక్రమసంపత్తిని, రాజ్య విస్తీర్ణతను, పశుధనసమృద్ధిని, దుర్నిరీక్ష్యమగు ఔత్రతేజమును, అవక్ర శౌర్యబలపరాక్రమములను, చతురాశ్రమపోషణపారీణతను, స్వచ్ఛందజీవితానురాగమును, ఆర్తత్రాణపరాయణత్వమును గండ్లారఁజూచి యానందింపవలయునన్నఁ బంచమ వేదమును శరణు జొచ్చుటకంటె నుపాయాంతర మేమి కలదు?

మొన్న మొన్నటి వీరసింహములగు మహా రాష్ట్ర యోధుల నవీనసామ్రాజ్యనిర్మాణసామర్థ్యమును, అఖండ దేశ భక్తిని, అప్రతిహత దైర్య సైర్యములను, జాతీయధ్వజ సంస్థాపనోత్సాహమును, ఆత్మసమర్పణశక్తిని, పరతంత్రజీవిత నిరసనమును, ధర్మసంరక్షణ పరాయణత్వమును గ్రహింపవలయు నన్నను, ఔరంగజేబు మొదలగు మొగలుచక్రవర్తుల నిరంకుశపరిపాలనపద్ధతిని, సామ్రాజ్యతృష్ణను, రాజనైతిక షడ్వ్యంతప్రభావమును, హిందూమతద్వేషమును, స్వమత వ్యాపన ప్రయత్నములను, జిజియా మొదలగు నన్యాయపుఁగప్పములను, హిందువులను బాధించిన రాక్షసకృత్యములను జూడవలయునన్నను, సదాచార నీతిధర్మ శూన్యతచేతను, సర్వసమానత్వము లేకపోవుటవలనను మొగలుసామ్రాజ్య భానుఁడేరీతి నస్తమించినదియు, తదనంతరము వ్యాపారులగు హూణులు కుటిల నీతిచే హిందూమహమ్మదీయులకును, సామంత ప్రభువులకును విద్వేషములఁ బుట్టించి వారి శక్తిని నశింపఁజేసి, తురుష్కు హైందవసామ్రాజ్యముల నెట్లు కబళించివైచినదియు రాజ్యాంగ వ్యూహములయొక్క యత్యద్భుతకరములగు చర్యలను గ్రహింపవలయునన్న మనము



తత్తణము దేశ చారిత్రమును బారాయణ మొనరింపవలసి యుండుచున్నది.

మనపురాణములయొక్క కల్పితగాథలందు యుగ యుగమునం దెట్లు నారదుఁడు చిరంజీవియై సర్వలోక సంచారమున సమస్తవృత్తాంతముల గ్రహించుచుండెడి వాడో, అట్లే మనము యథార్థముగఁ జరిత్రగ్రంథముల హస్తములంబూని శిథిలగృహమం దొక గదియందుఁ గూర్చుండియే, పరులసాహాయ్యము నర్థింపకయే సమస్త దేశ రహస్యములను, సత్యములను, వింతలను సుళువుగా గ్రహించుచు నూతనాభివృద్ధికరములగు మార్గముల నరయుచుండఁ గలము.

లోకముయొక్క సకలవిద్యలును, వినోదములును, విచిత్రవ్యాపారములును మనకు గ్రంథపఠనమూలముననే తెలియవచ్చుచున్నవి. విద్యాభ్యాసదశయందున్న యువకులు భూమండలమందలి విఖ్యాతములగు సామ్రాజ్యముల చారిత్రములఁ దమ దేశచారిత్రముతోడఁ బోల్చి చూచుకొనుచున్నచో వారి మేధాసంపత్తి, లోకానుభవజ్ఞానములు, పరిశీలనబుద్ధి భావాతీతమగు నభ్యుదయమునకుఁ బాల్పడఁగలవు.

చదువువలననే మనకు నిటకు సప్తతక్రోశముల దూరమున రమారమి ముప్పదివందల సంవత్సరములకుఁ బూర్వముండినట్టి యయోధ్యానగరమును బరిపాలించియుండిన రఘుమహారాజుయొక్కయు, అజభూపాలుని యొక్కయు, దిలీపసార్వభౌమునియొక్కయు, దశరథక్షౌత్రేంద్రుని యొక్కయు శ్రీరామచంద్ర భూరమణునియొక్కయు, హరిశ్చంద్రసరనా

ఘనియొక్కయు జీవితచారిత్రములు మనకు నేడు జరుగు చున్నటుల గోచరించుచున్నవి.

చరిత్రపఠనముచేతనే హరిశ్చంద్రుని మహాపురుషుల పూతపాదరేణుస్పర్శచేఁ బవిత్రీభూతమయిన యయోధ్యా నగరమును సుహమ్నదీయయుగమునఁ బరిపాలించియుండిన నవాబుల యశ్శీల నింద్యజీవితములును, సదా వారకాంతల మధ్య విలాస పరాయణుడయి, కామాంధుడయి కాలముఁ గడపిన సాజీదలీషాహాయొక్క చిత్రవిచిత్రములగు వృత్తాంత ములును మనకు బోధపడఁగలవు. నవాబుల పరిపాలనమం దుండినపుడు లక్ష్మణపురి (లక్నో) యందు సదా కనకవర్ష మెట్లు గురిసియుండినదియు ప్రపంచమునఁ దెచ్చోటను గని విని యెఱుంగని నూతనములగు విలాసము లచటి మహమ్మదీయప్రభువుల సౌధములనుండి బయల్పెడిలుచుండినదియు మనము చరిత్రలఁ బఠింతుమేని సులభముగా గ్రహింపఁ గలము.

చరిత్రగ్రంథములందే గోమతీనదీతీరమున నిర్మింపఁ బడిన సమున్నతసౌధములును, కాచమందిరములును దేదీప్య మానములయి, కండ్లకు మిఱుమిట్లుగొలుపుచున్నవి. నాదిరుషా హాయొక్క భయంకరాక్రమణముచే మహమ్మదీయ ప్రభుత్వ కాలమున హస్తినాపురమునఁ గాన్పించియుండిన కుంభీనక నరకమును గోరినపు డెల్లఁ జూచుయోగ్యత సాతకుల కుండును గాని మఱి యితరుల కెట్లు సంభవించును?

మహమ్మదుగోరీ హిందూదేశముపై దండయాత్ర సలిపినపుడు సంఘీభావమును విడనాడియున్న హిందువుల

రాజనైతిక శక్తి క్షీణించియున్న విషయమును, మహమ్మదు గోరీ దేవేంద్ర వైభవోపేతములయి, కనక రత్న వజ్ర వైడూర్యాదులతో నిండియున్న సోమనాథము, జగన్నాథము మొదలగు తీర్థము లందలి దేవాలయముల గర్భముల భేదించి ధనము నెట్లు కొల్లగొట్టి యుండినదియుఁ జరిత్రలే మనకుఁ బూసగుచున్నట్లు వివరింపఁగలవు. పృథ్వీరాజు జయచంద్రుల వైరము, విదేశీయ ప్రభుత్వ ప్రారంభము, హిందూ సామ్రాజ్య సూర్యాస్తమయము మొదలగు రహస్యము లెన్నియో చారిత్రములచే మనము గుర్తింపఁగలము.

చదువు నేర్పుటచేఁ గలుగు ప్రయోజనము లీప్రకరణముయొక్క ప్రారంభమునందే వర్ణింపఁబడినవి. ప్రత్యేకించి యితిహాసగ్రంథములఁ జదువుటచేఁ బాఠకలోకమునకు లభ్యమగు నమూల్యమగు శిక్షణమును గూర్చియుఁ జాలవఱకు నుడివియున్నాడను. దేశచారిత్రపఠన మత్యంతప్రయోజనకారి యగుటచే దానినిగూర్చి యింకను వ్రాయవలసియున్నది. చరిత్రపఠనము శ్రేయస్కరమగుటవలననే మహాత్ములు దానిని మిక్కిలి కొనియాడియున్నారు.

“History is philosophy teaching by example.”

Boling Broke.

“దేశచారిత్రము దృష్టాంతపూర్వకముగ బోధించు తత్త్వశాస్త్రము వంటిది.” —బోలింగ్ బ్రోక్.

మనుష్యజాతియొక్క వ్యవహారములందుఁ బరమేశ్వరుఁ డెట్లు సమయానుకూలముగఁ బాల్గొనుచుండునదియుఁ జరిత్రలే ఘోషించుచున్నవి. కాని యధునాతన చరిత్రకారు లీవిషయమును విలోకించుచుండియుఁ బూర్ణానభిజ్ఞులవలె

వర్తించుచున్నారు. వారు ప్రతికార్యముయొక్కయు, ఘటనముయొక్కయుఁ గారణమును, వికాససిద్ధాంతమును నిజకల్పితనియమముల సాహాయ్యంబున నన్వేషింపఁ జూచుచున్నారు.

చరిత్రము సత్యమును గప్పిపుచ్చు మిథ్యాపదార్థము కాదు. సత్యము నక్షయాక్షరముల లిఖించినపుడే దేశచారిత్రములగుచున్నవి. ధీరవ రేణువులగు మానవోత్తము లెట్లునూతన సామ్రాజ్యముల సంస్థాపించియుండినదియుఁ జరిత్రలందు స్పష్టముగాఁ జిత్రింపఁబడి యుండును.

చత్రపతి శివాజీ సార్వభౌమునియొక మహారాష్ట్ర సామ్రాజ్యనిర్మాణము, చరిత్రప్రసిద్ధమగు మగధరాజ్యము నందు నాంధ్రరాజుల వంశవిఖ్యాతి మొదలగు విషయము లన్నింటికిని చరిత్రలే పుట్టినిండ్లు.

చరిత్రపఠనముననే దేశద్రోహులును, విప్లవకారులును నెట్టి దుండగములఁ జేయుచుండునదియు, రాజ్యతృష్ణచే భూపాలురు పరరాజ్యాపహరణమునకయి యెట్లు కుటలనీతి నవలంబించుచుండునదియు, మహాపురుషు లుదయించి దేశమున కెట్టి కల్యాణమును, సౌఖ్యమును గలిగించునదియు, ఏ యే స్త్రీలు మహాపతివ్రత లన వన్నెకెక్కి, తమకాలమందు జగత్ప్రసిద్ధిని వడసియున్నదియు మనకు స్పష్టపడుచున్నది.

భారతీయులయొక్క ధర్మప్రవృత్తిని, మతసిద్ధాంతములను, జాతీయము సంస్కరించియుండిన పద్ధతినిఁ బరిశీలించుట వలననే మనలకు మనుష్యులయొక్క యాచారవ్యవహారములును, వేషభాషాదులును, జీవితలక్ష్యములును బరమేశ్వరుని

ప్రేరణముచేఁ గాలము ననుసరించి యెట్లు నవీనపరివర్తనము లకుఁ బొల్పడుచుండునదియు స్పష్టపడుచున్నది.

అధర్మము, అశౌచము, అసత్యము మొదలగు దుర్గుణముల దయాంతరంగుడగు జగదీశ్వరుఁడు ప్రేమింపఁడనియు, ప్రపంచమంతయు నధర్మపూరితమయి, దుష్టరక్షణ, శిష్టశిక్షణాదు లభివృద్ధిఁ జెందినకాలమందు సర్వేశ్వరుఁడు మానవరూపమునందవతరించి, భువి ధర్మసంస్థాపన మొనరించుచుండు నను రహస్యమును మనకుఁ జరిత్రపఠనముననే బోధయగుచున్నది.

భారతీయ వైదికయుగమును గూర్చి పఠించుటచేతనే మనలకుఁ దదంతర్భాగము లగు పౌరాణికయుగమును గూర్చియు, ఆ యుగమందు సమస్తభారతీయులు వ్యర్థమగు కర్మకాండాచరణమునఁ జిక్కి-యుండినవిధమును, శ్రీ బుద్ధభగవానుఁ డపుడు భువి నవతరించి, పౌరాణికుల మూఢహృదయముల దయాహింసాశౌచములవైపున కాకర్షించియుండిన రీతియుఁ దెల్లమగుచున్నవి.

బుద్ధబోధచేఁ గఠినహృదయు లెందఱో దయార్థచిత్తులయి, పరోపకారమే భగవత్పదార్థమని విశ్వసించి, జీవహితమునిమిత్తము వాపీకూపతటాకోద్యానముల నిర్మించిన విషయమును, అనాథమానవ పశుపక్ష్యగుల యథాశక్తి సేవించియుండిన పద్ధతియు బౌద్ధమహాయుగచారిత్రమును బఠించుటచే విశదము గాఁగలదు.

పరమాత్మునియొక్క సర్వవ్యాపకములగు దివ్యసంకల్పముల మానవు లెన్నివిధముల నిరోధింపయత్నించినను

బ్రయోజనము కలుగనేరదనియు, భగవత్సంకల్పమును జీవాత్మ యడ్డగింపజాలదనియు మనుజుఁడు చరిత్రలఁ బారాయణ మొనరించినచో సులభముగా గ్రహింపఁ గలుగుచున్నాఁడు. సర్వేశ్వరుని సంకల్పములన్నియు సర్వోత్తమములును, బలవత్తరములును సార్వత్రికములును నగుటచే వానికి భిన్నముగా నుండు మన సంకుచితోద్దేశ్యములు మన మానసములయం దనేకవిధములగు సందేహముల నుద్భవింపఁ జేయుచుండును.

మన యభీష్టముల ననుసరించి సంకల్పించిన కార్యములు నెఱవేఱకుండుటచే మన మా సకలలోకాధ్యక్షుఁడగు సర్వేశ్వరుని సందేహించుచుండుము. కాని దీర్ఘముగా విచారించి దేశచారిత్రములఁ బరిశీలించినచో వాసియందు నల్లెసల జగదారాధ్యుఁడగు జగదీశ్వరుని ప్రేరణాభాసము గోచరింపఁగలదు. స్వల్పములగు విషయములచే విశ్వవలయమునందెట్టి యద్భుతములగు పరివర్తనములు వాటిల్లియుండినదియుఁ బ్రత్యేక చరిత్రపాఠకునకు సుస్పష్టమగును.

ఎచ్చోట నొక శక్తియొక్క పతనము, విధ్వంసము తటస్థమగునో, అచ్చోటనే మఱొక్క శక్తియొక్క యుదయోత్థానములు పొసఁగుచుండఁ గలవు. అవ్యవస్థకు వెంటనే క్రమమును, అధర్మమునకు పిఱుందనే ధర్మసంస్థాపనమును, దుర్బలత్వమునకుఁ బిదపనే సబలత్వమును, శిథిలసామ్రాజ్యశిలాఖండములనుండియే నవీనబలవైభవసంపన్నములగు మహాసామ్రాజ్యములును స్థాపింపఁబడుటయుఁ జరిత్రలందు గోచరించు చున్నవి.

మిశ్రదేశము, బాబిలోనియా, పర్షియా మొదలగు రాష్ట్రముల యవశిష్టాంశములచేఁ దురుష్కసామ్రాజ్యము యొక్క పునాదులు గట్టివడఁ దత్సభ్యత నూతనావలంబనము నంది పూర్ణముగా వికసించెను. తురుష్కదేశము కొంతకాల మభ్యుదయజ్యోతిచే వెలుగొంది తదనంతర మస్తరించెను. తురుష్కదేశముయొక్క శైధిల్యగ్రస్తమును, ఖండితమును నగు జర్జరశక్తినుండియే రోమకసామ్రాజ్య సంస్థాపనబీజములు నాటఁబడియెను.

రోమకసామ్రాజ్యము కొంతకాలము దర్పిన్నతమస్తకముతోఁబ్రకాశించి యంతరించెను. అతర్హి తమయినరోమక సామ్రాజ్యముయొక్క యవశిష్ట తేజమునుండియే యైరోపా ఖండముయొక్క ప్రస్తుతరాజ్యంగళక్తులు సృష్టింపఁబడినవి. ఇట్టిచిత్రవిచిత్రములగు విషయముల నెట్టి మేధావంతుఁడును దెలుపజాలఁడు. దేశచరిత్రలు పూనుకొన్నచో నిట్టివిషయముల లక్షలకొలఁదిగఁ దెల్ల మొనరింపఁగలవు.

హిందూదేశచరిత్రమందలి మహమ్మదీయయుగమున సుప్రసిద్ధుఁడును, మేధావంతుఁడును నగు సార్వభౌముఁడు అగ్బరు. ఆతఁడు దూరదృష్టిగల యాదర్శరాజ్యాంగవేత్త. స్వయంరాజ్య పరిపాలనాశక్తియుతుఁడగు గొప్పప్రభువు. ధర్మ, సత్య, శౌచాహింసల గురించిన జ్ఞానసంపన్నుఁడు. సకల మతములను, జాతులను, మానవులను బవిత్రస్నేహ దృష్టితోఁ గాంచిన సమద్రష్ట.

తన పరిచారకునియందేని విద్యావివేకము లున్నచో గౌరవ భంగ మని భావింపక సభామంటపమధ్యమున నన్నా

నించియుండిన గుణగ్రాహి. స్వీమత సామరస్యపరిగ్రహణ ముచే హిందూనుహమ్మదీయ మతద్వేషముల నిర్మూలింప సంకల్పితుడై యుండిన సర్వజనీనమగు మతకర్త.

ఇంతియేగాక మహానుభావుడుగు సగ్భరు సారస్వత ప్రయుడు. కవితారచనా ధురంధరుడు. అతడు హిందువుల కాప్తుడు. యవనులకు బంధువు. పాశీకులకు మిత్రుడు. విదేశీయులకుఁ బరిచితుడు.

అగ్భరు రాజ్యాధికారగర్వముచే సామాన్యమానవుల నీచదృష్టితోఁ జూచియుండిలేదు. అతడు కేవల మొక సర్వేశ్వర ప్రతినిధిని బ్రజాపాలన మొనరించియుండెను. ఆ ధీరోదాత్తుని ధర్మపాలన సమయమందు సింహమేషము లన్యోన్యానురాగముచేఁగలిసిమెలసి సంచరించినవి. ఒక్కచో భుజించినవి. ఒక్కెడనే నీరు ద్రావినవి. మఱియొక్కచోటనే నిరపాయముగ నిద్రించినవి.

అగ్భరుసార్వభౌముడు తన మేధాశక్తి నంతయుఁ బ్రజాసౌఖ్యమునకును, శాంతికిని, క్షేమమునకును ననుగుణ్యమగు రాజ్యశాసనవిభాగములను, తడుచితములగు నిబంధనలను రచించుటయందే వినియోగించియుండెను. అగ్భరు చక్రవర్తి యొక్క యాహ్లాదకరములగు నీ జీవితవృత్తాంతముల మనకుఁ గూర్చి పెట్టిన దేది? దేశచారిత్రపఠనమే కదా!

బౌద్ధధర్మమున కనంతరము మగధరాజ్యమును బరిపాలించియుండిన చంద్రగుప్తుడు, అశోకుడు, విక్రమాదిత్యుడు హర్షవర్ధనుడు మొదలగు భూపాలు పెట్టి ధర్మాత్ములొ,



మహాపురుషులో, న్యాయశీలురో, న్యాయార్థ్యాగులో యట్టి వాడే శ్రీ యగ్గురు సార్వభౌముడు.

ఆతని సమున్నత రాజనీతి విశారదత్వము సర్వలోక సంస్తవప్రాత మయినది. అవశిష్టమగు నతని రాజనీతియే హూణ సామ్రాజ్యస్థాపనమునకును, తన్నిర్వహణమునకును ముఖ్యాధారమయినది. మహానుభావుడగు నగ్గురు సార్వభౌముని సంకల్పములు, ఊహలు, ఆశయములు, చర్యలు సమగ్రజీవితము సువర్ణాక్షరముల లిఖింపఁబడఁ దగియున్నవి.

ఆతఁడు జన్మించి పట్టాభిషిక్తుడయి మొగలుసంశము నకును, భరతఖండమునకును, రాజలోకమునకును జిగ్గసాయుగు ప్రతిష్ఠను గల్పించియున్నాఁడు. అగ్గురుసార్వభౌమునకుఁ బిదప ఢిల్లీసామ్రాజ్యమును బరిపాలించియుండిన పాదుషాలలో నొకవిధముగఁ జేర్కొనదగినవాఁడు ఔరంగజేబు.

అగ్గురుచరిత్రమునకును, ఔరంగజేబు చారిత్రమునకును సమీక్షకాంతరము గలదు. అగ్గురు స్వర్గమందలి దేవతలగుచోఁ నౌరంగజేబు నరకమందలి ఘోరకీరాతకుడగును అగ్గురు సుధాప్రదాతయగు లోకకల్యాణకుడగుచో నౌరంగజేబు విషప్రదాతయగు విష్ణవకారుడు కావలసి వచ్చును.

అగ్గురు లోకహితాభిలాషి; మతద్వేషశూన్యుడు. ఔరంగజేబు విశ్వజన కంటకుడు; హిందూమతద్వేషి; మహమ్మదీయ ధర్మపక్షపాతి. అగ్గురు నిగ్రహశక్తియుతుడు పరిశుద్ధులైనను. ఔరంగజేబు విలాసప్రియుడు; దుష్ట

వర్తనుఁడు. అగ్గురు సామ్రాజ్యనిర్మాణ ఘరంధరుఁడు. ఔరంగజేబు సామ్రాజ్యవిధగంసకరుఁడు.

ఒక్కవంశమున జనియించి, ఒక్కసింహాసనము నధిష్ఠించి భరతఖండమును బరిపాలించియుండిన వీరిరువురి జీవితముల యందలి సూక్ష్మోత్సూక్ష్మములగు భేదములను జాటఁగలుగునది జ్యోతిషముగాదు కావ్యమునుగాదు. విజ్ఞానమునుగాదు. అది కేవలము దేశచారిత్రమే.

ఔరంగజేబు హిందూధర్మ ద్వేషముచే ననేకవిధములఁ జరిత్రభ్రష్టఁడయి యుండియు మహమ్మదీయమతమున కసంఖ్యాకములగు మేళ్ళను గూర్చియుండెను. ఆతఁ డిల్లారహీమునం దపరిమితభక్తి గలవాఁడు. మతగురువులగు కాజీల పాదరేణువుల శిరమున ధరించునంతటి మతాభిమానపూర్ణహృదయుఁడు. మహమ్మదీయాచార వ్యవహార విహార వేషభాషాదు లతని కత్యంతప్రియములు.

స్వాతంత్ర్య మతని కమృతతుల్యము. పారతంత్ర్యము ప్రాణకంటకము. ఆతఁ డహింసాధర్మానుష్ఠానమునఁ బతితుఁడయియుండినను, మహమ్మదు ప్రభువు నుడివియుండిన సామాన్య ధర్మముల ననుష్ఠించుటయందు మిక్కిలి శ్రద్ధాభువు. అప్రతిహతమగు రాజ్యశాసన మతని కత్యంత ప్రీతికరము. అఖండ సార్వభౌమత్వము, ఏకచ్ఛత్రాధిపత్యము, నిరంకుశరాజ్యపరిపాలనము వాని స్నేహపాత్రములగు సంపదలు.

కుటిలరాజనీతీయం దతని కతఁడే సాటి. షడ్యంత్రములు చతుర్విధోపాయములు, సృగాలవినయములు, కపటనట

నలు, విషమయ మృదులహాసములు, వశీకరణ మాయాతం  
త్రములు, వజ్రదుష్టసంకల్పములు, శత్రుజన మర్దనములు  
వానికిఁ బెట్టని భూషణములు. సామ్రాజ్యాభివృద్ధిని గూర్చి  
విచారించుటయం దతఁ డన్నపానీయముల సయితము మఱచి  
పోవుచుండెడివాఁడు.

శాస్త్రోక్తివిధి ననుసరించి నమాజు (భగవత్పార్థ  
సము) చేయుటయం దతనికిఁగల శ్రద్ధాభక్తు లనుపమేయ  
ములు. వ్యర్థమగు వేషాడంబరము నొరంగజేబు మిక్కిలి నిర  
సించు చుండెడివాఁడు. ప్రాణమమిఁదికి వచ్చినను బట్టిన  
పట్టును విడువకుండుటయం దతని కీశువచ్చువారు మిక్కిలి  
యరిది.

ఒరంగజే బిన్ని విశేషగుణములఁ గలిగియుండియుఁ  
బరమతసహనబుద్ధిశూన్య మగు స్వధర్మాభిమానాంధ మగు  
శాసనముచే తనజీవితమును విపత్సరంపరల పాలొనరించి,  
తన మేధాశక్తికిని, రాజ్యాంగ నీతి సామర్థ్యమునకును నను  
గుణ్యమగు ప్రతిష్ఠను నష్టపఱచుకొనెను.

ఆతఁడు తన జీవితకాలములో నెప్పుడును రాజ్యాంగ  
విషయములందు భూలోకమునం దెవ్వరిని విశ్వసించియుండ  
లేదు. సామ్రాజ్యతృష్ణయే యతని పైన, ధన, మాన, బల  
ములఁ బ్రచండాగ్నినలె దగ్ధమొనరించెను. ఆతఁడొన్నత్యము  
యొక్క చరమసీమ నధిష్ఠించియుండిన విశాలమగు సామ్రా  
జ్యముతో సంతృప్తిని వహింపక మదాంధుడయి క్రూర  
సర్పమువలెఁ బగబూని, చీటికిమాటికి దక్షిణ బీజపూరు

మొదలగు దరిద్రరాజ్యముల మింగివేయ దయాత్రకు బయలుదేరినను.

దుష్టసంకల్పమును సర్వేశ్వరుడే స్వయముగ హత మొనరించునను సిద్ధాంతము సార్థకమగునట్లు సామాన్యస్త్రీ గర్భమునం దుదయించిన శివాజీ వీరవరేణ్యుడు మహారాష్ట్రప్రాంతమునఁ దలయెత్తి, మహారాష్ట్రసామ్రాజ్య స్థాపనమునకుఁ గంకణమునుగట్టి, ఔరంగజేబు సార్వభౌముని గర్వభంగ మొనరించెను. మహాబలాఘ్నుడగు నౌరంగజేబు చక్రవర్తి విస్మయవిస్ఫురితనేత్రుఁడయి చూచుచుండఁగ నే ఛత్రపతివిఖ్యాతములగు దుర్గరాజమాల నెన్నింటినో న్వాధీన మొనరించుకొనియెను.

అనేకయుద్ధములందు నౌరంగజేబు శివాజీ ప్రభువుచేఁ బరాభూతుఁడయి శత్రుహస్తమునఁ జిక్కి, ప్రాణభిక్ష నర్థింపవలసినవాఁ డయ్యెను. అఖండశక్తియుతుఁడును, దయా మయుఁడును నగు జగదీశ్వరుని లోకకల్యాణకారకమగు ధర్మ శాసనము నుల్లంఘించువానికేఁబరాజయమే భోక్తవ్యఫలము.

సర్వేశ్వర సంకీర్తన భజనపూజాదులఁ గాలము గడపుచు, విశ్వనాథర ప్రేమతత్త్వసందేశముల లోకమునకుఁ జాటుచు వసుంధరపై శాంతిధర్మమును శాశ్వతప్రతిష్ఠాపన మొనరింపఁ గంకణమును ధరించియుండిన పరమ భక్తగ్రామ్యుడగు గురునానకుయొక్క పవిత్రనామమును వినియుండని భారతీయు లుండఁబోరు. నానకుయొక్క ధర్మ పరాయణులగు శిష్యులు సత్యావేశపరవశులయి, మూర్తీభ

వించిన దౌష్ట్యమున నొరంగజేబును శిక్షింప, వీరసోద్ర క్షులై శాంతమును బాసి నిశితఖడ్గముల హస్తములధరించియుండిరి.

ధీరుడగు గురుగోవిందసింహుడు సింఖజాతీయుల నెల్లర సంఘీభవింపజేసి, మొగలుసామ్రాజ్యబలముల నెదుర్కొని పంజాబునందు స్వతంత్రుడయి స్వరాజ్యమును స్థాపించెను. మహానుభావుడగు గోవిందసింహుడద్భుతమగు తనశక్తిని పాంచాలరాష్ట్రమున జేదీప్యమానముగఁ బ్రకాశింపజేసెను. నాడు పాంచాలమున భాగవతులే యోధాను యోధులయి మహమ్మదీయుల దురహంకారమును బరాభవించి యుండిరి.

సింఖుల ధర్మావేశపూరితమగు పరాక్రమము యెదుట ఘోరరాక్షసులగు పతానులు సయితము భయకంపితములయి పలాయన మొనరించిరి. రుచికరములును, హృదయాహ్లాదకరములును, మానవస్వభావముల విశదీకరించునట్టియు నిట్టి యద్భుతములగు నంశము లెన్నియో చదువనేర్చినవారు చరిత్రల నాశ్రయించుచో గ్రహింపఁగలరు.

శైలిమమునకుఁ బాల్పడియున్న ప్రాచీరములును, చవుడు దిన్న తాళ్లును, మట్టిదిబ్బలును, ధరాంతర్గతములగు తామ్ర శిలాశాసనములును, విగ్రహములును దేశచారిత్రజ్ఞానశూన్యనకు విస్మయమును గొలుపకున్నను, చరిత్రజ్ఞాన సంపన్నుని హృదయమున కపారమగు నానందమును, ఉల్లాసమును, ఆశ్చర్యమును గలిగింపక మానవు.

వాడు శిథిలమయియున్న నిరుపయోగమగు నొక్కొక్క శిలాఖండమునుండి యెందఱో మహాపురుషులయొక్క

పవిత్రచారిత్రముల దివ్యజ్యోతిని వెలువరింపఁగలఁడు. చవుడు దినియున్న మృత్తికాంతరాళమునుండియే యెన్నియో మహా సామ్రాజ్యముల దేవేంద్రవైభవములను, ధనధాన్యసమృద్ధిని, వివిధరాజ్యాంగవిషయములను బెకలించి లోకమునకుఁ జాటఁగలఁడు.

అగమ్యాగోచరముగ నున్న గాఢాంధకారపటలము నుండి భానూదయ ప్రకాశపుంజముల లోకమునం దంతటఁ బ్రసరింపఁజేయఁగల శక్తిసంపన్నుఁడు చరిత్రకారుఁడు. వానికి బిడపఁ జరిత్రపాఠకుఁడు. ఈకారణముననే మహాత్ము లిట్లు నుడివియున్నారు:—

“History is the light of life.”

“దేశచారిత్రము జీవితప్రకాశము”

నిశ్చయముగఁ బ్రపంచమందలి వివిధదేశములనుగూర్చి వ్రాయఁబడిన చారిత్రముల శ్రద్ధతోఁబఠించు వ్యక్తి సేధావంతుఁడయి, విజ్ఞానవంతుఁడయి, నానావిషయములయం దనమానపండితుఁడను విఖ్యాతి సంపదఁగలఁడు. మఱియుఁ దన హృదయమున కపారమగు శాంతిని గలిగింపఁగలఁడు.

చదువరులారా! పఠనముచేఁ బ్రాప్తములగు ముఖ్య ప్రయోజనము లనంతములు. వానిలో నింకఁ గొన్నింటి నిటఁ బేర్కొనుచున్నాఁడను. చదువరి గ్రంథావలోకన శక్తిప్రభావమునఁ దనగృహమునందుండియే సకలప్రపంచముయొక్క ధురంధరవిద్వత్పండితుల గంభీరాభిప్రాయముల సులభముగా గ్రహింప సమర్థుఁడగుచున్నాఁడు. చదువరి కవీంద్రుల సన్నిధానమున కరుగవలసిన పనిలేకయే వారి పవిత్రములగు మహా

కావ్యముల మనః పర్వముగఁ బారాయణ మొనరించుచు నందలి నవరసముల నిరాటంకముగా నాస్వాదించుచున్నాఁడు.

ఆతఁడు బ్రహ్మానంద పులకిత దేహులగు భాగవతశిరో మణుల భక్తిసుధారసమును దన పఠనాలయమున సుఖాసన మునం దాసీనుడయి యుండియే నిర్విచారముగ, మనసారి గ్రోలఁగలుగుచున్నాఁడు. విశ్వమండలమందలి లోకోత్తర చారిత్రులగు మహాపురుషులతోడ నిర్భయముగా వ్యయ ప్రయాసలు లేకయే చదువరి స్నేహమొనరించి, సత్సంగత్య లబ్ధములగు సమస్త ప్రయోజనములఁ బడసి ధన్యుడగు చున్నాఁడు.

ఎంతద్రవ్యమును వెచ్చించినను రాజాధిరాజులనయిన లెక్కసేయని తాపసోత్తములతోడను, భావనాప్రపంచ విహారులును, ఆధ్యాత్మికశక్తి సంపన్నులును నగు ఋషివరేణ్యులతోడను జదువరి నిరాఘాటముగ లోకపరలోకములకు సంబంధించిన నిగూఢములగు సమస్యలనుగూర్చి సంభాషించుచు నపూర్వ జ్ఞానానుభవమును సముపార్జింపఁ గలుగు చున్నాఁడు.

ప్రపంచమందు రాజాధిరాజులకును, శ్రీమంతులకును లభింపని భావనాప్రపంచ విహారసంజనితమగు బ్రహ్మానంద మును జదువరి గ్రంథావలోకనముచే సుళువుగా ననుభవింపఁ గలుగుచున్నాఁడు. పఠనము పేదలసాలికి పెన్నిధియేగాక సకలమానవ సురద్రుమమయి వెలయుచున్నది.

ఉపదేష్ట యేయుగమునం దేదేశమున జన్మించియుండి నను జ్ఞానపిపాసులమగు మనము నిరభ్యంతరముగా గ్రంథముల

కృపావలంబనమున నాచుగమండలి తత్త్వోపదేశకుని సంప  
ర్శించి, వానిబోధామృతమును బానమొనరింపఁగలుగుచున్నా  
రము. ఈశ్వరస్థానమునుండి సకలలోకములకు నిరంతరము  
ప్రవహించుచుండు జ్ఞానస్రవంతియొక్క ముఖద్వారమును  
జదువరి సులభముగాఁ జేరుచున్నాఁడు.

పఠనము కోరినసంపత్తిని, వాంఛించిన దేశమును,  
కాంక్షించిన ప్రతిదృశ్యమును ఊణమాత్రకాలమున మన కట్టె  
దుట సాక్షాత్కరింపఁజేయుచున్నది. చదువుయొక్క ప్రభావ  
మును దిక్కాలదులేవియు నిరోధింపజాలవు. ఈనాటి చదు  
వరి స్వాంతమున సంస్కరించినంతనే రామాయణమును, భార  
తమును జేఁబూని పఠింప నారంభించినచో వ్యాస వాల్మీకి  
మునీంద్రులు సూర్యచంద్రవంశపు క్షత్రియుల వెంటనిడికొని  
మనసన్నిధానమున కేతెంచఁగలరు.

గ్రంథముయొక్క మహిమాతిశయముచేఁ ద్రదేతా  
ద్వాపరయుగములందలి ఋష్యావతంసముల పుణ్యతపోభూము  
లకు మనోవాహనాదూఢులమయి పోయి యచ్చటి వనలక్ష్మి  
యొక్క సహజరామణీహాసమును నేత్రపర్వముగఁ జూచుచు,  
పచ్చికబయళ్ళపై నిర్భయముగా విహరించు హరిణసమూహ  
ముల నవలోకించుచు, ఆశ్రమముల పరిసరములఁగల పొడిపిండ్ల  
మాటున స్వచ్ఛందముగ గంతులిడు హరిణశాబకముల సోయ  
గమును ముద్దుతీర వస్థించుచు, ఆశ్రమమధ్యంబునఁ  
గుర్చుండి శిష్యమండలికి వేద వేదాంగముల నుద్బోధించు  
గురూత్తములయొక్క సదుపదేశముల నాలించి, జన్మనంత  
రణమూర్తమును గ్రహించి సమస్తవిధముల సార్థకజీవనుల  
మగుచున్నారము.



నిశ్చయముగఁ బఠనము హరికృపనంటిది. దీనిచే మూకుఁడు వాచాఁడును, పంగుఁడు మహాన్నతపర్వతముల లంఘించువాఁడును, అంధుఁడు దివ్యదృష్టియుతుండును గాఁగలుగుచున్నారు. ముల్లోకము లతని దృష్టిగతములు.

పఠనము | పాచీనార్వాచీన భారతవర్షముయొక్కయు, భరతఖండేతర దేశములయొక్కయు సక్షయజ్ఞాన భండారమును బాఠకుని స్వాధీనమొనరింప సమర్థమయి యున్నది. అయ్యది సకలప్రపంచముయొక్క వ్యవస్థితవిచారపరంపరలతోడి బాంధవ్యమును, సకల ప్రపంచ విజ్ఞానసామరస్యముతోడి గాఢపరిచయమును మనకుఁ గలిగింపజాలి యున్నది.

గ్రంథావలోకనము నిస్తేజమును, నిర్జీవమును నగు మానవహృదయమును సంపూర్ణచైతన్యమయుండగు సర్వేశ్వరుని దివ్యతేజస్సుచే ద్యోతక మొనరించు చున్నయది.

విక్రమాదిత్యుని కాలమున జన్మించి, ఆతని యాస్థాన కవీశ్వరుఁడయి, గీర్వాణమున సజీవకవిత్వమును రచించి, తత్సభారసధారలచే సమస్తభారతీయ రసికుల సంతప్తహృదయములకుఁ బ్రమోదమును గల్పించిన కాళిదాస కవిసార్వభౌముఁడు చదువు నేర్వనివారి సంకుచితదృష్టిలో మరణించి యున్నాఁడు. కాని గ్రంథావలోకన శక్తిసంపన్నుల విశాలమగు దృష్టియం దా కాళిదాసకవికుంజర మింకను మృత్తిజెందలేదు.

ఆ కవీంద్రుని యుపమానోపమేయ దృష్టాంతపూర్వకమగు కవిత్వమును, తద్విరచితమగు రఘువంశమండలి యా

దిలీపభూపాలుని యవక్రపరాక్రమమును, ఆతనియొక్క నంజినీ ధేనువును సేవించిన విధమును, సహజభావ విలసితములగు ఋతువర్ణనములును, ప్రాతస్నాయంసమయముల మనోహర దృశ్యములును, పుష్పవాటికావిహారములును, నవవికసిత కుసుమపూర్ణములగు వల్లరులను గూర్చి సానురాగముగ నేతెంచుచుండు గండుతుమ్మెదలపించును జడువరియొక్క దృష్టియం దిప్పటికిని మెసలుచునే యున్నవి.

కాళిదాస కవిశేఖరుని శాకుంతల నాటకమందలి దుష్యంతభూపాలుని సైన్యసమేతమగు నాభేటవిహారమును, భూపాలునితోడ విదూషకుని హాస్యరససంభరితమగు లోకాభిరామాయణప్రసంగమును, కన్వాశ్రమమందలి ఫలభార వినమ్రములగు సాంద్రవృక్షచ్ఛాయల విశ్రమించియున్న మృగసంతతులును, పాదపాగ్రముల నధివసించి, అస్పష్టమృదులగాన మొనరించు విహంగతతుల కలకలనినాదములును, భూపాలుఁడు రథము డిగ్గి సవినయముగ నేకాకియయి కన్వాశ్రమమునఁ బ్రవేశించుటయు, అట నభినవయావనరూపవతియు, రాకాశశాంకవదనయు, షోడశవర్షప్రాయయు, చంచరీకవేణియు, కమలనేత్రయు, వల్కలధారిణియు నగు శకుంతలాదేవి ప్రత్యక్షమయి భూపాలుని గాంచి, వ్రీడాభరంబున నవనతమ స్థితయు, తరళనయనంబుల సానురాగరేఖలు దీపింప ముగ్ధహృదయుఁడగు దుష్యంతధరణీకాంతునితో భాషించు విధమును, నాయికానాయకుల పరస్పర ప్రణయప్రపూర్ణమగు ముఖావలోకనోత్సాహ తరంగోదయమును 'జడువరియొక్క కట్టెదుట సులభముగాఁ బ్రత్యక్షములగుచున్నవి.

కాళిదాసకవిపుంగవునిచే విరచితమైన మేఘసందేశ మందలి యక్షుని విరహతాపమును, యక్షుడు మేఘునిమూల మునఁ బ్రాణయిని చెంతకు సందేశమును బంపుటయు, యక్ష రమణి ప్రియవియోగముచే దేహసంస్కారశూన్యయి, కృశాంగియై వియోగానలతాపమున కోర్వఁజాలక పరితపిం చుటయు మొదలగు నానావిధదృశ్యములు చదువరియొక్క దృష్టిపథమున వాంఛించినంతనే సాక్షాత్కరించుచున్నయవి.

కాళిదాసకవిన రేణుని కేమాత్రమును దీసిపోనట్టి భవ భూతి నేటికిని నుత్తరరామచరిత్రమునఁజి తిన నివ్యమృదు నుధురవాణిచే మన హృదయభాండముల వివిధసములఁ గ్రుమ్మరించుచుండ నతఁడు హతుఁడయ్యెనని వచింపవలసిన స్థితి చదువరుల కేటికి సంభవించును? చదువునేర్చినవారి దృష్టియందు భవభూతి మృతజీవుఁడు.

మానవుఁడు గ్రంథావలోకనశక్తియుతుఁ డగునని వాని పూరింటిగదియందే కాళిదాసు, భవభూతి, భారవి, భట్టబాణుఁడు, ఎఱ్ఱాప్రగడ, తిక్కనసోమయాజి, నన్నయ భట్టు, పోతన్న, పెద్దన్న, తులసీదాసు, సూరదాసు, ఉమరు ఖయాం, హోమరు, షేక్స్పియరు, గోల్డుస్మిత్తు, ఔన్నిసను మొదలగు కవిసార్వభౌములతోడను—రామకృష్ణ, బుద్ధ, క్రీస్తు, మహమ్మదాద్యవతార పురుషులతోడను, సానంద ముగ బ్రసంగించుచు నిశ్చింతతో జీవయాత్రను సాగించ వచ్చును.

మనము చదువనేర్చినవారల మగుచో నిచ్చనచ్చి నపుడు ప్రియబాంధవుఁడగు వాల్మీకి ఋషీశ్వరుని సాహాయ్య

మున రామలక్ష్మణుల వెంటఁదీసికొని, సాయంకనుచు నునఁ  
బ్రకృతిరమ్యస్థానమగు చిత్రకూట పర్వతోజరిహగమునకు  
నిహారార్థ మరుగవచ్చును. లేదా పంచవటియొక్క సుందర  
దృశ్యము నవలోకించుచు, ఆనందించుచు సౌకావిహారమున  
సయోధ్యానగరమును జేరవచ్చును.

కోరిక గలిగినంతనే పోతనామాత్యుని మహాభాగవ  
తము నెత్తి, ప్రహ్లాదకుమారులమయి భక్తివిశేషమున శ్రీహ  
రిని సాక్షాత్కరింపఁ జేసికొని భవతాపహఃఖములఁ బాపు  
కొనవచ్చును. మానసము వ్యాకులముగానున్నపు జానంద  
మయుడగు భద్రదాచలరామదాసుతోఁ గూడి భద్రగిరికేఁగి  
దండకారణ్యశోభను, సూర్యాస్తమయకాలమును గోదా  
వరీతీరస్థ పులిసములపైఁ దళతిళ మెఱయుచుఁ బ్రసరించు  
సృద్ధభానుకిరణప్రకాశమును వీక్షించుచు గౌతమీజలశీతర  
సమ్మిశ్రితమగు శీతల పవనకుమారుని గాఢాలింగనమున,  
జొక్కవచ్చును.

లేదా బుద్ధభగవానునితోఁ గూడి శ్రావస్తి, తక్షశిల,  
నలంద, వైశాలి మొదలగు నగరములందలి బౌద్ధవిహారముల  
నుపదేశించు పావనమూర్తులగు భిక్షువులఁ గాంచి కన్నుల  
పండువుఁ జేసికొని వారి వాగమృతధారలఁ గ్రోలవచ్చును.

ప్రపంచసంస్కర్తతాప మధిక మైనపుడు, విద్వేషాగ్ని చే  
హృదయములు దగ్ధమగుచున్నపుడు క్రీస్తుభగవానుని చెంత  
కరిగి విశ్వప్రేమ సందేశమును లోకశాంతి ధర్మములను  
భక్తితో నాలింపవచ్చును.

గ్రంథపతనముచే నొకానొకణివితతత్వమును మనము నిరుద్వేగస్యాంతములతోఁ బ్రశాంతమనస్కులమయి సరిశీలించి గ్రహింపఁగలిగినట్లు లతని ప్రాణస్నేహితులుగాని, ప్రియపుత్రులుగాని, స్నేహరూపిణియగు కృత్రముగాని గుర్తింపఁజాలదు.

చదువరి హాయిగ భద్రదాసనమున నుపవిష్టుడయి యుండి సంస్కరించినంతమాత్రముననే మహాకవులెల్లరు వినయ విధేయత లుట్టిపడుచుండఁ దమ యావజ్జీవితానుభవసంపాదితమగు విజ్ఞాన ధనరాసుల వాని సాదనన్నిధినిఁ జెచ్చి క్రమమర్పింపఁగలరు.

భూపాలుఁడును, మహాకవియు, నీతిశాస్త్రపాఠంగతుఁడును నగు భర్తృహరియొక్క సుభాషితమును బఠించి హర్షాంబుధిని నోలలాడని మనుజుఁ డీ ధరాతలంబున నుండఁ బోడు. ఆతని సుభాషితమందలి ప్రతిపదమును ముఱలమయి, కమనీయమయి, సుస్మిగ్ధమయి, భావగంభీరమయి, బోధదాయకమయి యొప్పుచున్నయది.

అజ్ఞానాంధకారమునఁ బడి నశించు వ్యక్తిహృదయము నకు జ్ఞానప్రకాశమును వెల్లడింపఁజేయఁగల శ్లోకములెన్నియో యీ మహనీయుని వైరాగ్య నీతిశతకములు లభించు చున్నవి. భర్తృహరి శాస్త్రసమ్మతమగు సుతనుభాషణమే యక్షయ భూషణమనియు, భుజకీరులు, సాన్న్వేశనస్కారములు, చందనవిలేపనములు, సూర్యచంద్రహారములు పుష్పములు, శోభ నొసంగ జాల వనుట కిట్లు బోధించి యున్నాఁడు.

“కేయూరాణి న భూషయన్తి పురుషం హారా న చన్ద్రోజ్జ్వలా  
న స్నానం న విలేపనం న కుసుమం నాలంకృతా మూర్ధిజాః

వాణ్యేకా సమలంకరోతి పురుషం యా సంస్కృతా ధార్యజే  
క్షీయస్తేఽఖిలభూషణాని సతతం వాగ్భూషణం భూషణం.”

తిరిగి భర్తృహరి మహాశయుఁడు విద్యయే మానవుని  
యతులమగు రూపమనియు, గుప్తమగు సుత్తమధనమనియు  
యశస్సుఖకరమయినదనియు, గురూత్తమఁడనియు, విదేశ  
ముల బంధువనియు, దేవతయనియు, భూపాలపూజ్యమనియు,  
క్షణికమగు విత్తమట్లు కాదనియుఁ గావున విద్యావిహీనుఁడు  
పశువనియు వర్ణించియున్నాఁడు.

“విద్యానామ సరస్య రూప మతులం ప్రచ్ఛన్నగుప్తం ధనం  
విద్యా భోగకరీ యశస్సుఖకరీ విద్యా గురూజాం గురుః  
విద్యా బంధుజనో విదేశగమనే విద్యా పరా దేవతా  
విద్యా రాజసు పూజ్యతే న హి ధనం విద్యావిహీనః పశు.”

తిరిగి భర్తృహరి వ్యామోహాంధకార బంధురమగు  
నధమజీవితమును గడపుచుండు మూఢమానవునకు సిగ్గును,  
జ్ఞానమును గలుగు విధమునఁ బ్రాణికోటియొక్క సౌఖ్యముల  
యస్థిరత్వమును, జీవితకాలముయొక్క లఘుత్వమును  
వర్ణించుచున్నాఁడు.

“ఆయు ర్వృద్ధ శతం నృజాం పరిమితం రాత్రౌ తదర్థం గతం  
తస్మాద్ధన్య పరస్యచార్థ మపరం బాలత్వవృద్ధత్వయోః  
శేషం వ్యాధివియోగదుఃఖసహితం సేవాదిభి ర్నీయతే  
జీవే వారితరంగచంచలతరే సౌఖ్యం కుతః ప్రాణినాం.”

“ఉ॥ ఆయువునూఱువోరములందు సగంబు నశించె నిద్రచే  
నాయఱలోసగంబు గతమయ్యెను బాల్యజరాప్రసక్తిచేఁ  
బాయకతక్కినట్టి సగంబాలు గతించుఁ బ్రయాసవృత్తిచే  
నాయువుచంచలంబగుడు బ్రాణులకెట్లునుఖంబుచేకుఱు?”

భర్తృహరి యోగిందుడు తిరిగి మఱొక్కచోఁ దత్త ద్రాసానుగుణ కవితా రచనాధురంధరులగు కవులు సిద్ధాపథమును సేవించిన యోగులవలె జరామరణభయదూకులయి సర్వత్ర సదా ప్రకాశించుచుండు రని బోధించియున్నాఁడు.

“జయస్తి తే సుకృతిన్ రససిద్ధాః కవీశ్వరాః,  
నాస్తి తేషాం యశః కాయే జరామరణజం భయం.”

భర్తృహరి రచించిన యీ శ్లోకచతుష్టయముచేఁ బ్రపంచ మోహలిప్తుడగు మూఢమానవునకు ధనకనక వస్తు వాహనముల యస్థిరత్వమును, విద్యద్వాణియొక్క మహిమయు, విద్యాసంపాదనావశ్యకతయు, విద్యయొక్క యనంత ప్రభావమును, జీవితకాల మల్పమనియు, మానవ జీవితము బుద్బుదప్రాయమనియు, ప్రపంచసౌఖ్యములు వారితరంగ సృశములనియు, సత్కవీశ్వరుని జన్మ సాగకమయిన దనియు స్పష్టముగా బోధపడి, పవిత్రధర్మకర్మ తత్వజ్ఞానము కరతలామలకము కాఁగలదు.

ఎంతటి దరిద్రుడయిన విచార ముడిగి, ఉత్సాహ పూరితచిత్తుడయి, విద్యాభ్యాసమున కున్నుఖుడగునట్టి ప్రబోధమును గలిగించు చాణక్యనీతివాక్యములను సంస్మరించు టుచితము. అల్లటగో! నీతికోవిదుడగు చాణక్యుడు నీతివాక్యరత్నముల వితరణనియ్యెయి యెట్లు వెదజల్లుచున్నాడో విఱోకింపుడు.

‘కోకిలానాం స్వరో రూపం నారీరూపం పతివ్రతం  
విద్యారూపం కుసూపాణాం క్షమారూపం తపస్వినాం.

“పికమునకు రూపము స్వరము. సతికి రూపము వాత్సల్యము. కురూపి రూపము విద్య. తాపసునకు రూపము ఊను.”

“పరోపకరణం యేషం జాగర్తి హృదయే సతాం, |  
సశ్యన్తి విపద స్తేషాం సంపదః స్యుః పడేపడే.”

“ఎవ్వనిహృదయమందు సదా పరోపకారబుద్ధి జాగరూకమై యుండునో వాని విపదలన్నియు నశింపఁ బడపడముచందు సంపదలు వృద్ధినందుచుండును.”

“శాంతితుల్యం తపో నాస్తి స సంతోష త్వరం సుఖం,  
స తృప్తాయాః పరో వ్యాధి ర్నచ ధర్మో దయాత్పరః.”

“శాంతికిఁ దుల్యమగు తపము, సంతోషమునకు సమానమగు సుఖము, తృప్తి కీడగు వ్యాధి, దయకు సమమగు ధర్మము లేదు సుమా!”

“నాస్త్వర్ఘః పురుషరత్నస్య.”

“పురుషరత్నముయొక్క మూల్య మపారము”

“స్వధర్మానుష్ఠానాత్ సుఖ మవాప్యతే.”

“స్వధర్మాచరణము సౌఖ్యదాయకము.”

“నిఃస్పృహస్య తృణం జగత్.”

“తృప్తాశూన్యనకు జగము తృణసమానము.”

“కర్మాయత్తం ఫలం పుంసాం బుద్ధిః కర్మానుసారిణీ”

“ఫలము కర్మాయత్తము, బుద్ధి కర్మానుసారిణి.”

“విద్యా సర్వత్ర శౌరవం.”

విద్యచే సర్వత్ర శౌరవము కలుగును.”



“విద్యా సర్వత్ర పూజ్యతే.”

“ఎల్లెడల విద్య సంపూజ్యము.”

“విద్యయా లభతే సర్వం.”

“విద్యచే నమ స్తము కరతలామలక మగును.”

“నా సి జ్ఞానా త్పరం సుఖం.”

“జ్ఞానమువంటి సౌఖ్యము లేదు.”

“కామధేనుగుణా విద్యా సదై వ ఫలదాయినీ.”

“కామధేనువువంటి విద్య సదా ఫలములఁ బ్రసాదించును.”

“హతం జ్ఞానం క్రియాహీనం.”

“అచరణదూరమగు జ్ఞానము వ్యర్థము.”

“పురుషకారం అనువ రతే దైవం.”

“భాగ్యము పురుషకారము ననుసరించును.”

చాణక్యుని యీ నీతివాక్యములు పరిశీలనాపూర్వకముగఁ బఠించు మానవుని జీవితమును బరిష్కరించును. ఇట్టి సిద్ధాంతవాక్యముల నిరంతరముఁ బఠించుచుఁదదనుకూలముగ నాచరింప యత్నించు మానవుని హృదయపద్మము వికసించును. వానిచి త్తమునం దానందము తాండవించును. ఉత్తమజ్ఞాన మలవడును. కర్తవ్యపథము గోచరించును. ప్రజ్ఞాచక్రువు ఉన్నీలితమగును. జీవితాభ్యుదయమున కిట్టి గంభీరములగు వాక్యము ల పూర్వప్రయోజనమును గలిగించును.

ఆచార్యుడగు వసిష్ఠమహర్షి యోగవాసిష్ఠమునందు సర్వమనోభీష్టసిద్ధికి వలయు ధర్మములగుఱించి యెట్లు వచించుచున్నాఁడో కనుఁడు.

“ఉద్యమః సాహసం ధైర్యం బలం బుద్ధిః పరాక్రమః  
షడిమే యస్య తిష్ఠన్తి స సర్వం ప్రాప్నుయాత్ పుమాన్.”

“కృషి, సాహసము, ధైర్యము, బలము, బుద్ధి, పరా  
క్రమము అను నీ యాఱు గుణములఁ గలిగియుండు పురుషు  
నకు సకలము హ సగతమగును.”

వాల్మీకి మునీంద్రుఁడు సౌఖ్యమునుగూర్చి యిట్లు తన  
రామాయణమున వ్రాసియున్నాఁడు.

“అనిర్వేదః శ్రయో మూల మనిర్వేదః పరం సుఖం  
అనిర్వేదోహి సతతం సర్వార్థేషు ప్రవర్తకః”

“నిశ్చింత (నిర్విచారము) యే సకలసంపదలకు మూలము.  
అనిర్వేదమే మోక్షసౌఖ్యము. అనిర్వేదము సదా  
సర్వార్థములందు వర్తించుచుండును.”

మానవుఁ డెన్ని సంపదలఁ గలిగియున్నను, భోగముల  
నందుచున్నను, సార్వభౌముఁడయి యున్నను, విద్యత్కవి  
వరేణ్యుఁడయి యున్నను నిశ్చింతగ నుండఁజేసి “చితా దహతి  
నిర్జీవం చింతా దహతి జీవిన” మ్మను గురువాక్యము ననుసరించి  
దగ్ధుఁడయి పోవునను జ్ఞానమును రామాయణశ్లోకము మనకుఁ  
గలిగించుచున్నయది. తిరిగి వాల్మీకిమహర్షి శ్రీమద్రామా  
యణమున దాశరథిముఖంబున సత్యమహిమను సుత్తింపఁ  
జేయుచున్నాఁడు.

“సత్యమేవేశ్వరో లోకే సత్యే ధర్మః సదాశ్రితః  
సత్యమాలాని సర్వాణి సత్యా న్నాస్తి పరం పదం.”

“సత్యమే సర్వేశ్వరుడు. లోకముయొక్క సమస్త ఘర్షణములు సత్యావలంబితములు. సకలమునకు సత్యమే మూలము. సత్యేతరమగు వేఱొక పదవి లేదు.”

వాల్మీకిమూనీంద్రుని యీశ్లోకముచే జార్వాకుల నాస్తిక వాదము సయితము భగవ దాస్తికమును శిరసా వహింపవలసి వచ్చును.

పాఠకుడా ! నీ వింతపర్యంతము గీర్వాణవాణియొక్క పీయూషధారలఁ గ్రోలియుంటివి. ఇంక నీమాతృభాషయగు నాంధ్రమును వృద్ధికిఁ దెచ్చియుండిన మహాకవులయొక్క కవి తారసమును జవించాడ వేంచేయుము. అల్లదిగో ! హస్తమున నునుచరిత్రమును గొని కవిబ్రహ్మ యల్లసాని పెద్ద నామాత్యుఁ డేతెంచుచున్నాఁడు.

పెద్దన వరూధినియను గంధర్వాంగనకుఁ బ్రవరాఖ్యుఁ డను నుత్తమ బ్రాహ్మణయువకునిచే గామపారతంత్ర్యము యొక్క నీచస్థితినిఁ గూర్చి బోధింపఁజేయుచున్నాఁడు.

“క. బ్రాహ్మణుఁ డింద్రియవశగతి  
జిహ్వచరణైకనిపుణఁచి త్తజ నిశితా  
జిహ్వగముల పాలై చెడు  
బ్రహ్మసందాధిరాజ్యపదవీచ్యుతుఁడై.”

విషయలోలుఁ డగుటచే జ్ఞానియు మోక్షదూరుఁడగు సని యీపద్యము బోధించుచున్నయది. ఈ పద్యముచే బాఠకుఁడు చా నెంతి పండితుఁడయి యున్నను విషయాదులకుఁ బానిసీడయి యున్నచో సవశ్యము లజ్జితుఁడు కావలసి వచ్చును.

తిరిగి కవీంద్రుడగు పెద్దన తాపనా తముని లక్షణముల నెటుల ముచ్చటించుచున్నాడో వీక్షింపుడు.

“కం. పరుల యపరాధగతులకుఁ

గెరలక తనుఁ బొగడుచోటఁ గీడఁజెడుచోఁ

బరితోషము రోషము నెడఁ

జొరనీని తపస్వి సుమ్మః సుకృతి ధర్మితః.”

ఈ పద్యము వేషధారులగు తపస్వుల భాష్యాన్తప్రాసములయొక్క యప్రాధాన్యమును వెల్లడించుచున్నది. కామాయ వస్త్రములను ధరించి, జడలను బెంచుకొని, గృహమును బోసి, అరణ్యములకేగి, ముక్కుమూసికొని, ‘రామా! రామా!, యని జపించువాఁలెల్లరుఁ దాపనో తములు కారని పెద్దన వచించుచున్నాఁడు. అంతఃప్రకృతిని జయించుటయే తపమను గొప్ప సిద్ధాంతమును బుద్ధునివలెనే పెద్దనయుఁ జేసియున్నాఁడు. పెద్దనామాత్యుఁడు పగులొనరించు యపరాధముల క్రాగ్రహవేశ పరివశుఁడు కానట్టియు, పరులు తన్ను స్తుతించునపుడు సంతోషమును, తన్ను నిందించునపుడు రోషమును మదిఁ జొరనీయనట్టి పుణ్యాత్ముడే ధర్మలో దపస్వి యనబడఁదగినవాఁ డేని వచించి యున్నాఁడు.

పెద్దనామాత్యుఁ డెట్టి సరసకవీంద్రుడో యంతటి ప్రౌఢమహాకవియు నయియున్నాఁడు. ఆతని కవితాపాకము నారికేళేపాకమువలె గాననగుచు ద్రాక్షారసపాకమును బోలి యుండుచున్నది. కవిత్వముయొక్క ప్రౌఢత్వమునందు సరసత్వమును బ్రదర్శించు విషయమునఁ బెద్దన్నయుఁ దిక్కన సోమయాజి కేమాత్రమును దీసిపోడు. అపారపాండిత్య

నిధియు, స్వచ్ఛయశోవిశాలుండును, నానారాజ్యవిజేతయు నగు శ్రీకృష్ణరాయభూపాలుని మనుచరిత్రయొక్క సర్గాంతమున సంస్తుతించు సంగర్భమున పెద్దన చెప్పిన యీపద్యమును వినుడు.

“శా॥ గంగాస్వచ్ఛతరంగభంగికయశోః॥ గాఢచ్ఛవిచ్ఛన్నసారంగాంకాంకనిరంకుశప్రతికళా ధ్రువప్రాయం భావుకా గాంగేయాచలచాప నూపుర వచోః॥ గాంభీర్య లీలాస్పదా బంగాళాంగకళింగభూపసుభటాభ్రశ్రేణిర్గుంఝానిలా.”

నవవికసిత కుసుమమాలికంబోలు తత్సమశబ్దప్రసూన గ్రాధితమగు పెద్దనామాత్యుని కవితృము రసికుల హృదయముల నెంతయు రంజింపజేయును. చంద్రికానుభవ సౌఖ్యమును, చందన విలేపనమును, వికసితకుసుమ పరిమళమును నవఘళింపఁగల రసప్రాచుర్యము పెద్దనకవితయందు సంత హృదయాలగు పాఠకులకు నిండార లభింపఁగలదు. పెద్దనామాత్యుని సౌమ్యమును, సుస్మిగ్ధమును, రసపూరితమును నగు మృదులకవితామాధురి ననుభవించువారి కానందము కలుగ కుండు తెట్లు? ప్రవరాఖ్యుడు తన యింటి కేతెంచియుండిన సిద్ధుని విశేషము లడుగునందర్భమునఁ జెప్పియుండిన పద్యమును జూడుడు.

“శా॥ ఏయే దేశముల న్గమించితిరి మీ॥ రేయేగిరుల్ చూచినా రేయేతీర్థములందు॥ గుంకిడితి రే॥ యేద్వీపముల్ మెట్టినా రేయేపుణ్యవనాళి॥ ద్రిమ్మరితి రే॥ యే తోయధుల్ డాసినా రాయాచోటులఁ గల్లు వింతలుమహా॥ త్మానాకెఱింగింపవే?”

పెద్దనామాత్యుని యీ పద్యముయొక్క ధోరణి లలితమయి, మృదులమయి, సహజమయి, మనోహరమయి, సవేగమయి ముద్దును, ముచ్చట్లను దీర్చుచున్నది.

ఆంధ్రకవితాసారస్వతిభవనమున కాది స్తంభస్వరూపులగు నన్నయభట్టు, ఎఱ్ఱాప్రెగడ, తిక్కనసోమయాజీ యను కవిత్రయముచే విరచితమయి, పంచమవేదమును ఖ్యాతి నందియున్న భారతమందలి వివిధోపాఖ్యానములకు సంబంధించిన కొన్ని పద్యముల నవలోకింపుడు:—కవిత్రయముయొక్క యభినవ రసపూరితమగు కవితావల్లరియొక్క వికసితకుసుమ సౌందర్య సారభసాకుమార్యముల ననుభవింపుడు.

సభామందిరమున శకుంతల తన వివాహకాలప్రతిజ్ఞను విస్మరించి తన్నుఁ బరాభవించిన దుష్కృంతభూపాలునకు నెన్నివిధముల నివేదించుకొన్నను బ్రయోజనము లేకపోయెను. ప్రార్థించినకొలదియు దుష్కృంతుఁడు శకుంతలను హీనజాతిసంభూతగ భావించి తృణీకరించెను. తత్సందర్భమున సతులను బహిష్కరించు పతులను గుఱించి మహాభారతమునఁ జెప్పబడిన పద్యము దుర్మతుల కెంతయు నీతిబోధ నొసంగుచున్నది.

“క॥ సతియును గుణవతియుఁ బ్రజా

వతియు ననువ్రతయునై న ♦ వనిత నవజ్ఞా

న్వితదృష్టిజూచు పతి దు

ర్భతి కిహముం బరముఁగలదె॥మదిబరికింపన్.”

దుశ్చరితులయి మహాపతివ్రతలగు సతులను విపత్పరంపరలపా లొనరించు నీతిదూరుల కీ పద్యము హితోపదేశ

మొనరించుచున్నది. భారతకర్తలే మఱొక్కచో నాదర్శ  
భారతసతీమహిమ నెట్లు హృద్యమగు నొక్కపద్యమున విదిత  
మొనరించియున్నారో విలోకింపుడు.

సీ॥ ధర్మార్థ కామసాధన కుపకరణంబు,  
గృహనీతి విద్యకు ♦ గృహము, విమల  
చారిత్రశిక్షకాచార్యకం, బన్వయ  
స్థితికి మూలంబు, సద్గతికి నూత,  
శారవంబున కేకకారణం, బున్నత  
స్థిర గుణమణుల కాకరము, హృదయ  
సంతోషమునకు సంజనకంబు, భార్యయ  
చూవె భర్తకు నొండ్లు ♦ గావు ప్రేయము

అ॥ వె॥ లెట్టికష్టములను ♦ నెట్టి యాపదలను  
నెట్టి తీతములను ♦ ముట్టఁజిన  
వంతలెల్లఁ బాయు ♦ నింతులఁ బ్రజలను  
నొనరఁ జూడఁగనిన ♦ జనుల కెందు.”

తిరిగి కవిత్రయము శకుంతలాముఖంబునఁ బుత్రగాఢా  
లింగసాఖ్యమునుగూర్చి దుష్ప్రంతమహిపతికి బోధింపఁజేసి  
యుండిన విధమును గనుఁడు. ఈపద్యమందలి యుపమాన  
చమత్కృతులచేఁ బాఠకుని చిత్తము రంజిల్లఁగలదు.

“మ॥విపరీతప్రతిభాష లేమిటికి నుద్వీనాథ! యీ పుత్ర గా  
త్రపరిష్కారముగనుఖంబుఁ జేకొనుము;ముక్తాహారకర్పూరసాం  
ద్రవరాగప్రసరంబుఁజందనము,జంధ్రజ్యోత్స్నయుంబుత్రగా  
త్రపరిష్కారమునట్లు జీవులకు హృద్యంబే! కడున్ శీతమే?”

భారతవృత్తి పద్యముచేఁ బుత్రపరిష్కారమునుభవమును  
ముక్తాహారమును సాంధ్రమునాగ చందన సుధాకర  
జ్యోత్స్నలకంఠె నతిప్రశస్తంఁ బని వర్ణించితిమ బుద్ధిసూక్ష్మ  
తను, పుత్రశత్రుముల స్వభావసిద్ధమగు ననురాగమును  
బాగుగ వ్యక్తీకరించియున్నాడు. మహాభారతంబున మతోక్త  
చో శ్రీధర్మమునుగూర్చి ముచ్చటగ వర్ణింపఁబడియున్న  
పద్యపత్రికము నొండు విఠోకింపుడు.

‘తే॥ అనపహార్యంబుఁ దేజోమయంబు సర్వ  
గుణములకు నలంకారంబు ధీమతులకు  
భామలకుఁ బతిభక్తియే ధివ్యమైన  
భూషణం బిట్టివే పెఱఁభూషణములు.”

ఈ చిన్నిపద్యముచే సతీజీవితశోభను బెంచుటకూఁ బతి  
భక్తియే యుత్తమంబగు నక్షయాలంకార మని కవి యెలుఁ  
గెత్తి చాటియున్నాఁడు. భారతనారీలోకమున కీదియే సర్వో  
త్తమంబగు నాదర్శధర్మ మని సిద్ధాంతమగుచున్నది.

ఉపమానోపమేయాలంకారములఁ గవి ప్రదర్శించు  
చాతుర్యము “కవులు సర్వలోకవిహారులు. సకలలోకద్రష్టలు.  
మానసనేత్రమున సకలమును వీక్షించి యభావమును భావ  
రూపమునఁ బరిణమింపఁజేయు స్రష్టలు” అను భావనకుఁ  
జదునని మదియందుఁ దావొసంగవలసిన వాడగుచున్నాఁడు.

రాక్షసులు కనికరించునట్లు, పాపాణములు ద్రవించు  
రీతి సీతాదేవి రావణునిచే నిర్బంధముగఁ గొంపోవఁబడుచు  
విలాప మొనరించు విధమును కవి చమత్కారముగ వర్ణించి



పాఠకుల నేత్రయుగ్మమునుండి బాష్పకణముల రాలజేసి  
నాడు.

“సీ॥ పావనాకార గోదావరీదేవి ! నీ

వెటిగింపవమ్మ రాజేంద్రుతోడ,  
నో మాల్యవంత పుణ్యోన్నత గిరినాథ !  
చెప్పంగదే రాజసింహుతోడ,  
నో జనసాన మహీజనులార ! యీ  
విధ మెటిగింపరే విభునితోడ,  
నో దండకాటవి నున్న తాపసులార !  
నా పాటు చెప్పడీ నాథుతోడ,

తే. నేను శ్రీరాముభార్య మీ రెవ్వరయిన  
నడ్డపడి తాకి విడిపింప రయ్య కావ  
రయ్య సురలార ! మునులార ! యక్షులార !  
యఖిల దిక్పతులార ! పుణ్యాత్ములార !

కవించుచుండీ పద్యమున సజీవమును, ప్రత్యక్షమును  
నగు సీతాదేవీవిలాపముచే విపజ్జనిత దుఃఖానుభవజ్ఞానమును  
బాఠకులకుఁ గలిగించుచున్నాడు. నిశ్చయముగ నీ పద్య  
మును నెలుగెత్తి యొకనృత్తి చదువుచో సీతయే విపద్ధ్రు  
యయి పరిత్రాణార్థము విలపించుచున్నదను భ్రాంతికి వశు  
లయి శ్రోత లశ్రువులఁ గార్చుగలరు.

రామాయణకర్త సీతావియోగమున విలపించు రాముని  
స్థితిని వర్ణించి, నాయీ కావియోగ సంజనితోన్నాదమునకుఁ  
బొల్పడిన నాయకునకు జడమయప్రపంచమునఁ జేతనమయ

ప్రపంచభ్రాంతియు, చరాత్మకసృష్టియందు జడస్థానరముల  
శంకయుఁ గలుగుననియు, వానికి జడచేతనజ్ఞానమే నశించి  
పోవుననియు, ప్రణయప్రభావము భేదింప నలనుపడనిదనియు  
బోధించుచున్నాఁడు. జ్ఞానిన తముఁడగు శ్రీరాముఁడు ప్రియ  
కాంతావిరహంబున నఖిలజగమును జూచి సీతాన్వేషణమున  
దీనునివలె సాహాయ్యము నర్థించుచున్నాఁడు.

“సీ॥ బింబిక కానవే ♦ బింబోష్ఠి నట నీవు  
కుందంబ కానవే ♦ కుందరదనఁ  
దిలకంబ కానవే ♦ తిలకరమ్యలలాటఁ  
గమలంబ కానవే ♦ కమలవన  
హరిణంబ కానవే ♦ హరిణబాలేక్షణ  
సింహంబ కానవే ♦ సింహమధ్యఁ  
బికరాజ కానవే ♦ పికమంజులస్వనఁ  
గీరంబ కానవే ♦ గీరవాణి

తే॥ లలితకలభంబ కానవే ♦ కలభగమన  
బంధుజీవమ కానవే ♦ బంధుజీవ  
మైన జనకనందన సీత ♦ ననుచు రాముఁ  
డచట నచట నీగతి వాని ♦ నడిగి యడిగి.”

కవి యీ పద్యముయొక్క ప్రతిచరణమందుఁ గరుణో  
త్పాదకమగు దుఃఖరసము నుట్టిపడఁ జేయుచు సీతాదేవి  
యొక్క ప్రతియంగమున కొక్కొక సజీవమగు సుందరోపమా  
నమును స్వీకరించియున్నాఁడు. ఈ పద్యమందు నతిశ  
యోక్తిని లెక్కఁజేయక కవి వివిధోపమానములచే నుపమేయ

పదార్థముయొక్క సర్వాంగ సౌందర్యమును బ్రస్తుతించి  
మొనరించియున్నాడు.

రమ్యములగు నిట్టి యలంకారములచే నొప్పురు  
పద్యముల నవలొకించుటచే బాతకునకు సకల ప్రపంచస్థితి  
ములగు స్థావర జంగమ చేతనపదార్థముల సాదృశ్య వైదృశ్య  
వివేచనాశక్తి కలుగఁగలదు.

భారత కవిపుంగవుఁడును, మహాభాగవత కర్తయు  
నగు పోతన్న సరస్వతీపూజచే గవీశ్వరుఁడయి మానవుఁడు  
వాక్కును సర్వేశ్వరస్తుతికే వినియోగించి సార్థకమొనరింపఁ  
దగుననియు, జగన్నాథుని మహిమా సంకీర్తనశూన్యము  
లును, భక్తిహారములును నగు కావ్యములు వ్యర్థములనియు  
వచించుచు సకల మానవాళికి నీశ్వరభక్తిపాఠమును నేర్పు  
చున్నాడు.

“మ॥హరినామస్తుతిసేయుకావ్యముసువత్సరాంభోజహంసాపి  
సురుచిభ్రాజితమైనమానససరస్సున్మరివెలుంగొందుశ్రీ  
హరినామస్తుతిలేని కావ్యము విచిత్రార్థాన్వితంబయ్యుశ్రీ  
కరమై యుండ నయోగ్య దుర్మలినవత్సాకోలగరాక్షత్రి॥”

“మ॥అపశబ్దంబులఁ గూడియుఁహరిచరిత్రాఽపముల్ స్వపా  
పపరిత్యాగముసేయుఁగావునహరిఁభావించుచుఁబాడుచుఁ  
జపముల్ సేయుచువీనులఁవినుచునశ్రాంతంబుగీర్తించుచుఁ  
దపసుల్ సాధులుధన్యులౌదురుగదాతత్త్వజ్ఞచింతింపుమా.”

ఈ పద్యద్వయముచే హరిభక్తి వర్జితుని జీవితము  
యొక్క నిస్సారము వ్యక్తమగుచున్నది. భక్తిశూన్యమగు

ప్రౌఢ కృతికంటె భక్తిపూర్వకమగు సామాన్యరసం యే శ్రేష్ఠ మయినదను పోతనామాత్యుని యాధ్యాత్మికభావము సంస్థాపన పాత్రమయినది. పోతన్న తిరిగి మఱొక్కచో నెట్టి గర్వాంధుల దర్పమయిన విదీర్ణమగునట్లు, దేహాత్మబుద్ధి నశించురీతి, భౌతిక సౌఖ్యపై భవములే శాశ్వతములను భ్రాంతి తమఃపుంజములు పోషించుచునట్లు యోగసిద్ధిని వర్ణించుచున్నాడు. వామన దానసందర్భమున యీచక్రవర్తి భార్గవున కిట్లు బోధించెను.

“శా॥ కారేరాజులు? రాజ్యముల్ గలుగ వే! ♦ స్వేన్నతం జెందరే ?

వారేరీ! సిరి మూటగట్టుకొనిపోవంజాలిరే! భూమిపై బేరై నంగలదే! శిబిప్రముఖులు ♦ బ్రీతియశఃకాములై యీరే కోర్కులు? వారల మఱచిరే యొక్కలముల్ భార్గవా.”

పోతనామాత్యుని కవితాముఖ్య భక్తిరసప్రధానమయినది. సహజ మృదుమధుర గుంభితమయినది. శబ్దాలంకార సమన్వితమయినది. అనర్గళప్రవాహాన్వితమయినది. పోతన్న యొక్క పైబద్యము “చపలా లక్ష్మీకీర్తిర్ధర్మశ్చ నిశ్చలః” అను నార్యోక్తిని సార్థక మొనరించుచున్నది.

కోమల కవితాకన్యకను భోగాంధులకు విక్రయించుకొని, తన్ములమున వచ్చు సంపదలచే విషయాదుల సేవించుచు భౌతికసుఖలోలుడై యుండిన తన భావను-శ్రీనాథ మహాకవినిఁ జూచి, అధ్యాత్మిక జీవయాత్రాభిలాషి యగు

పోతన్న నచించియుండిన పద్య మెంత రమ్యమయినది  
హృదయాహ్లాదకరమయినది !

“ఉ॥ బాలరసాలసాల నవఃపల్లవకోమలకాన్యకన్యకా  
గూళలకిచ్చి యప్పడుపుఁగూడు భుజించుటకంటె, సత్కవుల్  
హలికులై ననేమి? గహఃనాంతరసీమలఁ గండమూల కౌ  
ద్దాలికులై ననేమి? నిజఃదారసుతోదరపోషణార్థమై.”

ఈ పద్యముచే మహాత్ముడగు పోతన కవిరాజు సాధు  
జీవితమును గడపనేర్వక, ఆడంబరములఁ గోరుచు ధనాపేక్షచే  
వ్యాకులపడుచుండు చంచలేంద్రియలిప్తులగు మానవుల  
తృష్ణా బీజముల నశింపఁజేసి, విద్యయొక్కయు, కావ్యము  
యొక్కయు మహిమను జాటి తీణభంగురమగు జీవిత  
మునకయి దురాశలఁ గలిగియుండక, విపులై శ్వర్యములకలు  
వ్యాకులపడక సత్కవి నిజపుత్రకళిత్రపోషణమునకు నొకచేఁ  
గలమును బూని, మఱొక్కహస్తమున హలమును ధరించి  
కృషీవలుడయి సాధుజీవితమును గడపఁదగునను మహా  
త్తరబోధను బాఠక లోకమునకుఁ జేయుచున్నాఁడు.

పోతనామాత్యుని యాదర్శాభిప్రాయమునఁగల భక్తి  
విశాలభావము, సాధుజీవయాత్ర మానవలక్ష్యమును,  
స్మృతికి దెచ్చి ప్రాజ్ఞుడగు పాఠకుని దేహమనఁబులఁ బులక  
రింప జేయఁగలవు.

తియ్యనిరసమును, మాతృదేశభక్తిని, భారతనర్మ  
మహిమను బ్రదర్శించుచున్న రవీంద్రకవీంద్రుని శిష్యునిరచిత  
మగు జాతీయగీతము నాలింపుడు.

“శ్రీలు పొంగిన ♦ జీవగడ్డయి  
పాలుబాటిన ♦ భాగ్యసీమయి  
వ్రాలినది యీ ♦ భరతవర్షము  
భక్తిపాడర తమ్ముడా !

వేదశాఖలు ♦ వెలసె నిచ్చట  
ఆదికావ్యం ♦ బలరె నిచ్చట  
సాదరాయణ ♦ సరమబుఘలకు  
పాదుసుమ్మిది తమ్ముడా !

విపినబంధుర ♦ వృక్షవాటిక  
ఉపనిష్కర్షు ♦ వొలికె నిచ్చట  
విపులతత్త్వము ♦ విస్తరించిన  
విశ్వమణి యిదె తమ్ముడా !

సూత్రయుగముల ♦ శుద్ధవాసన  
క్షాత్రయుగముల ♦ చండశౌర్యము  
చిత్రదాస్యము ♦ చే జిత్రతల  
చెఱిగిపోయెర తమ్ముడా !

ఇట్టి మనోహరములుగ జాతీయగీతముల గాన మొనరించుచుండుటచే మాతృదేశమునందు మానవునకు స్వప్రాణములందు కంటె విశేషమగు ననురాగాతిశయము కలుగఁగలదు. జాతీయగీతముల గానమొనరించి మహారాష్ట్రకవులును, రాజపుత్రకవులును మాతృదేశారాధనమునకుఁ గడంగక దేశద్రోహులయిన తమ సోదరుల నెందఱి నో సుప్రసిద్ధ దేశభక్తులుగ సిద్ధమొనరించి యుండిరి,

అల్లదిగో ! శ్రీమదాచార్య బ్రహ్మసంద కేశవచంద్ర  
సేను లెట్లు భక్తిభావోన్మత్తులయి బ్రహ్మమతమనఁగా నేమి  
యో సిద్ధాంతీకరించి హృదయాహ్లాదకరముగ దైవప్రార్థనము  
సేయుచున్నాఁడో విలోకింపుడు.

“సువిశాల మిదం విశ్వం పవిత్రం బ్రహ్మమందిరం  
చేతస్సు నిర్మలం తీర్థం సత్యం శాస్త్ర మనశ్వరం  
విశ్వాసో ధర్మమూలం హి శ్రీతిః పరమసాధనం  
స్వాధ్యనాశస్త్ర మైరాగ్యం బ్రాహ్మే రేవం ప్రకీర్త్యతే.”

“సత్యం జ్ఞాన మనంతం బ్రహ్మసందర్శన మమృతం యద్విభాతి  
కాంతం శివ మద్వైతం శుద్ధ మపాప విధం నమామి.”

ఓం నమస్తే సతే తే జగత్కారణాయ  
నమస్తే చితే సర్వలోకాశ్రయాయ  
నమో ద్వైతత్త్వాయ ముక్తిప్రదాయ  
నమో బ్రహ్మజే వ్యాపినే శాశ్వతాయ.

“త్వ మేకం శరణ్యం త్వ మేకం వరేణ్యం  
త్వ మేకం జగత్పాలకం స్వప్రకాశం  
త్వ మేకం జగత్కర్తృపాత్రుప్రహర్తృ  
త్వ మేకం పరం నిశ్చలం నిర్వికల్పం.”

“భయానాం భయం భీషణం భీషణానాం  
గతిః ప్రాణినాం పాపనం పాపనానాం  
మహోచ్చైః పదానాం నియన్తృత్వ మేకం  
పరేషాం పరం రక్షణం రక్షణానాం”

“వయం త్వం స్మరामో, వయం త్వం భజామో  
వయం త్వం జగత్సాక్షిరూపం నమామః  
సదేకం నిదానం నిరాలంబ మీశం  
భవాంభోధిపాతం శరణ్యం ప్రజామః”

[కేశవచంద్రుడింకను తన సహజావర వర్ణమును జగత్ప్రకాశనా సన్నద్ధుల గావించుచున్నాడు.]

“భజ రే పరమేశం । సతితం । భజ రే హమేశం

సుజనాధారం । అజవిస్తారం

సుజనోద్ధారం । నిజగంభీరం ॥పల్లవి॥

సుగుణపికాసం । అఘగుణనాశం

జగసువిలాసం । మిగదయకోశం ॥ప॥

కారణరూపం । సారసు దీపం

ధీరకలాపం । భూప్రప్రతాపం ॥ప॥

మరణవిదూరం । పరమవిచారం

నిరుపమసారం । చరితమపారం ॥ప॥

సురుచిగమ్యం । పరతరధర్మం

గురుతరమర్మం । నరపరబ్రహ్మం ॥ప॥

అహా ! ఎంత మధురములు ! సర్వేశ్వరసంకీర్తనచు  
లెంత మధురములు ! భక్తిభావపూరితములును, అనందరసోన్మీ  
తములును, గంభీరములును, మనోహరములును నగు క్షత్రిజీత  
ముల నిర్మలహృదయుడయి, ఏకాంతస్థానమున బద్ధు  
ననాసీనుడయి తంబుఱును మీటుచు గాన మొనరించు  
మానవుని హృదయాందోళనములును, మర్థానములును,  
చాంచల్యములును నశించిపోవఁబ్రశాంతసరోవరముమాడ్కి  
వానిచిత్తము విశుద్ధమయి, నిశ్చలమై విలసిల్లఁగలను.

త్రికరణపూర్వకమగు స్రాగ్ధనము పాపపరిహారము  
నకును, చిత్తసంస్కారమునకును ప్రథమసోపానము. భక్తిరస  
పూరితములును, శ్రావ్యములును నగు గీతముల గాన మొన  
రించునపుడు గీతముయొక్క గాననినాదమందు భక్తుని



హృదయము విలీనమయి పోవ, వాని కీ బాహ్యజగమంతయు  
ఋష్యశాంతిమయమయి శీతలసౌఖ్యమును బ్రసాదించు  
చుండగలదు.

ఆంగ్లకవి సార్వభౌముడగు షేక్స్పియరు (Shakespeare) తన నాటకమునందు హేమ్లెటు (Hamlet) రాజకుమారుని ముఖంబునఁ జెప్పించియున్న పద్యము కడు మనోహరమయినది. తద్భావము లతిగంభీరములు; ప్రశస్తములు.

give me that man

That is not passion's slave

And I will wear him

In my heart's care, ay, in my

heart of heart."

“బాబూ ! ప్రపంచముయొక్క వికారములకు బానిసేఁడు గానట్టి వీరుని నాకుఁ బ్రసాదించుము. నేను వానిని నా హృదయమందుఁ గాదు-కాదు మదులకు మదియందు భద్రముగాఁ బదిల పఱచికొందును.”

ఆహా ! ఈపద్య మెంత సమున్నతమగు నాధ్యాత్మిక తేజముచే గర్భితమయి యున్నది. కవి యీపద్యము చుచ్చరించు భాగ్యమును రాజకుమారునకుఁ గల్పించి వానిని నాటకపాత్రలలో ధీరోదాత్తుడగు నాయకునిగనే కాదు సకలేంద్రియ విజేతయగు మహాత్మునిగ లోకమునకుఁ జూపియున్నాఁడు.

ఈపద్యముచేఁ గుబేరునికంటె, సరస్వతీవరపుత్రుని కంటె, మన్మథునికంటె నిగ్రహశక్తియుతుండగు మనుజుడే

యు త్తమో త్తముండను భావమును బాతకప్రపంచకమునకుఁ గలిగించియున్నాఁడు. ఇట్టి మహాత్మతములగు గంభీరభావములచే నొప్పు ధీరకవుల పద్యముల నవలోకనమొనరించు పాఠకుల చి త్తములు సులభముగా సంస్కరింపఁబడి వా సవికమగు నభ్యుదయము నందఁ గలుగుచున్నవి.

గంభీరతత్వవిచార పరీతహృదయుండగు షేక్స్పియరు మహాకవి యీపద్యమున ముఖ్యముగ జితేంద్రియత్వము యొక్క ప్రాశస్త్యమును సాత్త్వికాభీప్రయోచనా వ్యాజంబున స్తుతించియున్నాఁడు.

ఈ కవిసార్వభౌముడే తిరిగి యొక్కచోఁ గర్మక్షేత్రమునఁ బ్రవేశించు యావనులఁగూర్చి యీ చందమున నచించియున్నాఁడు.

“See first that the design is wise and just;  
That ascertained, pursue it resolutely;  
Do not for one repulse forego the purpose  
that you resolved to effect.”

“నాయనలారా! ముందుగానే మీసంకల్ప ము త్తమంబును, న్యాయము క్తమును నయియుండునట్లు చూడుఁడు. ఈ నిశ్చయమునకుఁ బిదప మీ రా సత్సంకల్పమును సాధింప ముందంజవేయుఁడు. మీర లు త్తమంబని నిశ్చయించి ప్రారంభించిన కార్యము నెన్ని విఘ్నములు తటసించినను శంకింపక, భీతిల్లక, నిర్వహింపుఁడు. ‘యతో ధర్మస్తతో జయః’ అను ధర్మవాక్యమును విస్మరింపకుఁడు.

ఈ మహాకవియే మత్స్యోక్తచో

'Ignorance is the curse of God,  
Knowledge the wings with which we fly to heaven.'

“జ్ఞానము దేవుని శాపము. జ్ఞానము మనల స్వర్గపురి  
పొందేయిగల పక్షములు (రెక్కలు.)”

పేర్నియగు కవిచూడామణియొక్క యీ మహా  
గీతి గానములు సకల మానవ జాతి కాదర్శప్రాయములు.  
అది విని వినియు చిరుకపలుకులవలె మనోజ్ఞముగనుండి  
య్యహాస్యమయినది కాదు. అతని హృదయాంతరాళము  
నందు హింసిత మగు ప్రతిభావము మహోచ్చమయినది;  
వర్ణించునది. అతని భావములు సానదీతిన జాతిరత్న  
ములు. సదయుల సొంపు యసాధారణమైనది. అతని ప్రతి  
భావము సతీకి, విజ్ఞానమునకు, రసప్రాచుర్యమునకునిలయము.  
అతని ప్రతిప్రసాత్నిము గాంభీర్యమున కునికి; చమత్కృతికి  
కావు. అతని పదైములందలి ప్రభావము వర్ణనాతీతమయినది.  
భావయొక్క సమున్నత పరిష్కృత స్వర్గవీధిని పాఠకుని  
సంచరింపఁ జేయఁగల కవిత్వ మెంతయు సంస్తవపాత్రము.

ప్రకృతిమందిర పూజాలోలుడగువద్దువర్తు (Words-  
worth) కివిశేషుని నవ్యకవితావల్లరినుండి వికసితపద్య  
శాసనములః మంచి వాసనఁ జూడుడు; అనుభవింపుడు;  
అవలంబిండు;

“One impulse from the vernal wood  
Can teach us more of man,  
Of moral evil and of good  
Than all the sages can.”

మస్త ఋష్యాదుల ప్రబోధములకంటె హరితవర్ణవిల  
ములుగు సుందరపుష్పవాటికల మనోరంజనకరమగు దృశ్యా

చలోకనముచే మానవునకు విశేషమగు యుక్తాయుక్త సో  
జ్ఞానము కరతలామలకము కాఁగలదు.

ప్రకృతియందుఁ గల సహజసౌందర్యమును, కళా  
చాతుర్యమును స్పష్టముగాఁ గవితారూపమున హూణ  
సారస్వతమునఁ జిత్రింపఁగల కవీంద్రులతో నద్దసిరు  
గణ్యుఁడు. ఈతని నికసిత హృదయోద్గమముగు ప్రతివాక్యము  
ప్రకృతిస్వభావసిద్ధమగు రసముచేఁ బూరితమయి యుండు  
చుండును. ప్రకృతిని దన హృదయమునం దిడికొని మానస  
నేత్రముతో నద్దాని బహిరంతర తత్వమును బరిశీలించిన యీ  
మహనీయుఁ డొక్కచో నుడివియున్న గీతము నాలకింపుండు.

“I heard a thousand blended notes  
While in a grove I sat reclined,  
In the sweet mood when pleasant thoughts  
Bring sad thoughts to the mind  
To her fair works did nature link  
The human soul that through me ran  
And much it grieved my heart to think  
What man has made of man  
Through primrose tufts, in that green bower,  
The periwinkle trail'd its wreaths,  
And 'tis my faith that every flower  
Enjoys the air it breathes  
The birds around me hopp'd and play'd  
Their thoughts I cannot measure  
But the least motive which they made  
It seem'd a thrill of pleasure,  
The budding twigs spread out their fan  
To catch the breezy air,  
And I must think, do all I can  
That there was pleasure there

భావితీయ కవులలో నెద్దవరులకు సమ సవిషయముల కమానమున వాడుక రచించినవీరులు. ఈ మహాకవికిని ప్రకృతియే సవిత్రిచారిత్రయగు ప్రీయకాంత. ప్రకృతి కమన మణియొక్కి సౌందర్యమును విలీకించుటయందును, శ్రావ్యములగు ప్రసంగముల నాలించుటయందును, ఆమెతో సరిస పల్లాపము జూడుటయందును, నవకుసుమకోమలగాత్ర పరిష్కరి మందును నెద్దవరు, రవీంద్రాది మహాకవులు భవతాపకగములగు తమహృదయములకు శాంతిసౌఖ్యము నొడంగూర్చు కొనుచుందురు.

ప్రకృతిననుంచానందకందముగఁ గవిత్వప్రభావముచే మూర్తీభవించు కేమఁగల నెద్దవరు కవీంద్రుని పద్యములను గీతములను దదేనిపాగరిష్టుడయి, పరిశీలనాత్మకమగు బుద్ధితో నిత్య మనలోకించుచుండు వ్యక్తి మానందరసాబుధి నోలలాడఁగలఁ డనుటయం దాశ్చర్య మేమి కలదు?

అంగ్లనాహిత్యము నందును, కావ్యప్రపంచమందును గణ్యానాసము నలంకరించు మిల్టనుకవి (Milton) మహాపురుషుని లక్షణములఁ గూర్చి నుజివియున్న మనోహరమగు పద్యము నాలింపుడు.

“Our greatness will appear then most conspicuous  
When great things of small use full of hurtful,  
prosperous of adverse

We can create, and in what place so' ever  
Thrive under evils and work ease out of pain,  
through laboured endurance”

“నిజమగు మహాపురుషుడు ప్రాతీకూల్యమునందే  
యానుకూల్యమును సంపాదించుచు, అల్పవస్తువులచే ఘన  
కార్యముల సాధించుచుండును. అతడు హానికరమగు విదాగ్ధ  
మునే లాభకారిగఁ జేయఁగలడు; విపత్తిని సంపత్తిగఁ  
బరిణమింపఁ జేయఁగలడు. కర్తవ్యము నతఁడు నిర్వహింప  
సమర్థుడు. మర్దశయం దుండియు నతఁడు చిత్తమును,  
తదిత రేంద్రియములను నేత్రకాగతయను తపస్సుచే న్వాఛీన  
మొనరించుకొని దుఃఖాంతరాశమునుండియే సౌఖ్యము  
నావిర్భవింపఁ జేయుచున్నాఁడు.

మిట్టను సహజముగా నున్నతిభావవిలసితమగు గంభీర  
మధుర కవిత్యము నల్లనేర్చిన మహాకవి. అతని ప్రతిపద్యము  
యొక్కయు భావము జ్ఞానయోగముతోఁ గూడిన కిర్మ  
యోగము యొక్క ప్రతిబింబము. అతఁడు జ్ఞానకిర్మ  
యోగముల నైశ్య మొనరించి తదైశ్యభావము నాధ్యాత్మిక  
తేజస్సుచే నింపి కవితామూర్తిని నిర్మించి ప్రపంచమున  
కద్దానిని ప్రసాదించు చుండును. మిట్టనుయొక్క కవితా  
తత్త్వమును బరిశోధించు వ్యక్తి యవశ్యము నణువునుండి  
బ్రహ్మాండ మావిర్భూత మయిన దను తత్త్వరహస్యమును  
గ్రహించి వ్యప్తియం దుండియే సమప్తిరూపమగు భగవ  
త్పదార్థమును బడయ సమర్థుఁడు కాఁగలఁడు.

పై బిజ్యము పాతకునకు దుఃఖమందును, విపద్దశయం  
దును, భయముఁజెందక ధైర్యము నవలంబించి, నిగ్రహశక్తి  
యుతుడవయి, యాదర్శకార్యముల నాచరించి, సాధించి,  
మహాపురుషుడవగు మనుబోధను గలిగించుచున్నది. అట్లేల

శ్రీంగాః సప్తాంశములగు పద్యములు పాఠకుని యాధ్యాత్మికశక్తిని నశంపజేసి వాని చిత్తచాంచల్యమును వృద్ధిగాని చి నానిని విషయ సేవమున కున్నట్లుని గావించును.

అంధనారవృత్తమందలి ప్రబంధములయం దెచ్చటనో చ్చల్పముగా మిల్లను కవీశ్వరుని పద్యములవంటి జ్ఞానకర్మయోగములఁ గూర్చి బోధించు పద్మరత్నములు లభించునే గాని విశేషముగ లభింపజాలవు. పురాణకల్పకలతోడను, కళలతోడను నిండియున్న దేశీయభాషాప్రబంధములయందుఁ గంటె సంస్కృతవాఙ్మయమందు నీతిని, ధర్మమును, జ్ఞానమును యోగములను అధ్యాత్మికత్వమును బోధించు గ్రంథములు మిక్కుటముగా గలవు.

మిల్లను కవీంద్రుఁడు రచించియున్న వైపద్యమును మించినభావగాంభీర్యమును జ్ఞానమునుగలిగియున్న పద్యములు భర్తృహరి సుభాషితమున లభింపగలవు. షేక్స్పియగు, మిల్లను మొదలగు కవినిర్యాలు తమ కవిత్వపోషణమునకుఁ బ్రత్యక్షములగు దృష్టాంతములనే స్వీకరించి యుండిరి. చదువరీ! మిల్లనుకవీంద్రునకు సమములగు మహాకవులచే విరచితములయిన గంభీరజ్ఞానబోధకములగు పద్యములు నీకుఁ గలిగించు ప్రయోజన మపారము.

చదువరీ! విచారావసతమ స్తుఁడనియి వ్యాకులపడు చుంటివేమి? ధనము లేదనియా? సంతానము లేదనియా? షడ్రసోపేతాహారము లభించుట లేదనియా? తెలుపుము. నీమఃఖమునకు ముఖ్యకారణము తృష్ణయే యని నే నెఱుంగుదును.

భయంకరముగ నీ జాబ్బము నుండి విమోచనము నంద నభిల  
షింతువేని త్వరచేయుము. ప్రేమబుద్ధభగవానుడు ప్రాక్షప్తించి  
ఖండవాసుల నెల్లర చుట్టేరించి బోధించియుండిన ధర్మోపదేశ  
ముల ధర్మపదమునఁ బఠించుము. చదివి ఆనందించి యాచ  
రించితివా జనన మరణ దుఃఖనివారణమగు నిర్వాణసౌఖ్యము  
ననుభవింపఁగలవు.

నాయనలారా, మిమ్ము మీరు హృదయపూర్వకముగ  
సదా ప్రేమించుకొను విధంబుననే లోకమందలి సమ సజీవ  
రాసుల మనసారఁ బ్రేమింపుడు. కనికరింపుడు. క్షుద్ధిమగు  
మతకమాది గొప్పజంతువులు హస్తిపర్వంతముగల సకల  
జీవులు మీవంటివేయచి గృహింపుడు.

నిష్కపటియు, వయార్ద్రహృదయుఁడను నగు  
వ్యక్తియే జ్ఞానసంపన్నుడు; పరిశుద్ధుడు; పూజనీయుడు.

విశ్వమందలి యితరమానవు లెట్లు మీకు నాహాయ్య  
పడవలయునని మీరు వాంఛించుచుందురో, పరుల కా చంద  
మున సదా తోడ్పడుచుండుడు. అపుడే మీరు భన్యులు.

మానవజీవితము విజ్ఞానమయము. విజ్ఞానమయమగు  
నిట్టి జీవితముయొక్క ప్రధానలక్ష్యము పరోపకారము. సత్యా  
న్వేషణపరాయణులు పరోపకారధర్మానుష్ఠానమునకుఁ గడం  
గుదురేని తమప్రయత్నమున విజయులగుదురు. పరస్పరసేవా  
మార్గపరిగ్రహణమే ప్రతిమానవుని విశిష్టతకర్తవ్యము.

పరుల కుపకార మొనరించు నిమిత్తమే మీశరీరము  
లను, భోగభాగ్యములను మీవిగాఁ దలంచుడు. స్వార్థాం



ఘల్లై నానిని స్వీప్సమందును స్వకీయము లని భ్రమిం  
పకుడు.

శేషో నూపో సహజముగా నశింపనున్న మీదేహము  
లను నిశితఖడ్గఘాత కెఱఁ గావించు రాక్షసుని గాంచియు  
మీగు సత్యసంశోభితములయి యుండదగు మీపవిత్రములగు  
ముఖములచుండి యొక్క నిష్ఠురవాక్యమునయిన వచింపకుడు;  
పల్లై తి దూషింపకుడు.

హార్మికమహాపురుషులు త మ్మన్యాయముగా వధించు  
నిద్దియును నయిన తిమింపనేరుగు. పరమాచలశాంతియోగ  
సాక్షరమే వారి ముఖ్యలక్ష్యము.

మీ కే దుష్టచూనవృత్తైవఁ గీడు దలంచినను, హాని  
గావించినను గ్రోధమును జెందక వానికి సదా మేలు గావింపఁ  
గృహీసలుపుడు. ఉపకారికీ బ్రత్యుపకార మొనరించు టాక  
గొప్ప విషయము కాదు. అపకారికీ బ్రత్యుపకారము సేయ  
కుండుటయే మేధావంతునియొక్కయు, బుద్ధిమంతునియొక్క  
యు, జ్ఞానసంపన్నునియొక్కయు ముఖ్యకర్తవ్యమయినది  
శత్రువును నిర్బంధమునను దార్జ్యముచేతను విశేషముకొనఁ  
జూచువాఁ డసత్యము పరాభూతుఁడగును. ద్వేషమువల  
నను, స్పర్ధచేతను, బ్రతీకారముచేతను శత్రువు తొల్లింటికంటె  
ఘోరశత్రు వగుట రూఢి.

ప్రేమచే స్వాధీన మొనరించుకొనఁబడు ప్రాణశత్రు  
వయినను విశ్వాసపాత్రుఁడగు సుహృద్వరుఁ డగుచున్నాడు.  
నిశుద్ధమగు ప్రేమ యొక దివ్యాశ్రమువంటిది. దాని ప్రయో  
గముచే సకల మనోభీష్టములు సిద్ధించును. సకలజీవరాసులు

ప్రేమ కెరుకాడఁ జాలవు ప్రేమ యెట్టి గాఢీసునయిన  
జయింపఁ గలదు. సమగ్రవిశ్వమున కీదియే సమ్మోహనా  
స్త్రము. భక్తమునలెను. శాశ్వతముకరణయు నిది శాత్రవ  
మండలి కణుమాత్రమయిన నసాయమును వాటిల్లఁజేయకయే  
నశ మొనరించుకొనుచున్నది. సమస్త మానవాళి యీ  
ప్రేమయోగమును సాధింప నుపక్రమించినచుండే విశ్వము  
భూతలస్వర్గము కాఁగలదు.

ద్వేషము ప్రజ్వలించుచున్న ప్రచండానలము నంటిది.  
అగ్ని స్పృశించినపదార్థమును మాత్రమే దగ్ధమొనరించును.  
కాని ద్వేషానలజ్వాల లాశ్రయదాతను, దత్తింబంధమును  
గల్గియున్న సమస్తలోకమును భస్మీకరణ మొనరించి  
నేయును. ద్వేషమును స్వప్నావస్థయందును నరికజేసినీయ  
రాదు. విష్ణుప్రయోగమునకయిన మరుజుడు సమృద్ధింప  
వచ్చునుగాని హృదయమున ద్వేషమునకు స్థానము నొసంగ  
రాదు.

పిపీలికాది బ్రహ్మపర్యంతముగా యెట్టి సూక్ష్మజీవి  
నయిన యథాశక్తి సరక్షింపఁబూనుట మహాసుకృతము. ఏ  
జీవినయిన నేకారణముచేనయిన శిక్షించుటగాని, వధించుట  
గాని మహాపాపము.

ధర్మ మానందకరమయినది; శాంతిదాయకమయినది.  
ధర్మానుష్ఠానము సకలజన శ్రేయస్కరము. ధర్మనిర్వహణ  
మునఁ బ్రాప్తమగు కష్టమును సౌఖ్యముగ భావించి, సానంద  
ముగ ననుభవించుటయే వివేకధూరణని ముఖ్యవిధి.

సహా భోగభాగ్యములఁగాంచి ప్రసన్నతి నందఁజూచు  
 మూఁగుఁ దవశ్యము నానివియోగసందర్భమున మిక్కిటముగ  
 పుట్టింపఁగలఁడు. అభీష్టసంయోగము సుఖమునకుఁ గారణ  
 మో సునోరథవియోగము దుఃఖమునకు హేతువగు  
 నున్నది. సుఖదుఃఖముల నివారణార్థము మానవుఁడు వీత  
 కాగఁ జిగుఁగావశ్యతియు. కోర్కెలను పెల్లుపెల్లువను నిరోధిం  
 విన మానవుఁడే నిర్వాణగతుఁడు.

సచ్చింతన. సద్వ్యాపారము, సత్తార్కము, సద్ధ్యానము,  
 సహజము, సానందస్థానము, సాత్వికాహారము, సాధు  
 సత్తనము గలిగి చునుచుండు మనుజుఁడే సజ్జనుఁడు; సుగుణ  
 శీలుఁడు. అతఁడే యిహమందును, పరమందును చిర్యలా  
 నందశాంతులఁ బడయ నమర్థుఁడు.

వేషాడంబరమున, వాచాలత్వమున జడమాలలఁ  
 ద్రిప్పటచేత, జడలఁ గలిగియుండుటవలన, శిరోముండన  
 కాసాయవస్త్రాదుల ధరించుటచేత మనుష్యుఁ డెవ్వఁడును  
 జిత్రసంస్కారము నంది పరివ్రాజకుఁడు కాఁజాలఁడు.  
 గౌహ్య సాధనములు నిర్వాణసంపాదనమున కెంతమాత్రము  
 నుపకరింపఁజాలవు. చిత్రశుద్ధియే మోక్షమందిర ప్రథమసోపా  
 నము. పరిశుద్ధహృదయునకు గౌహ్యసూక్ష్మానములతోడను,  
 గౌహ్యోపకరణములతోడను నిమిత్తము లేదు. నాయన  
 లారా! ప్రపంచసంపదలు మృగత్పిష్టల వంటివి. విషయ  
 సౌఖ్యములు కాలసర్పములు. జితేంద్రియత్వము సుధాభాం  
 జము. సంయమము దుర్భేద్యమగు దుర్గము. చిత్రపారి  
 శుద్ధ్యము నెవ్వమగు స్వర్గీయసౌందర్యము. తృష్ణ యకాల

భయంకరమృత్యువు. నుర్రావసన ప్రచండాగ్నిస్ఫులింగము. అహంకార మనుకారములు దృఢతర శృంఖలములు. కావున సుజ్ఞానజ్యోతిచే జీవితాజ్ఞానాంధకారము నశింపజేయుడు.

గురుజనులను, వృద్ధులగు మాతాపితలను, దీనులను, వికలాంగులను సేవింపుడు; సన్మానింపుడు. వారిచి తములను దీవ్రవాగ్బాణముల నొప్పవేయకుడు. వారు సంతృప్తులయినపుడే మీకుఁ గల్యాణము గలుగఁగలదు.

ధర్మకార్యములను, సత్కర్తవ్యములను, జ్ఞానసంపాదనమును గ్రహరించుటయందుఁ గాలవిలంబము సేయకుడు. తుదాధంగురమగు జీవితముపై విశ్వాస మెట్లు? నేటికార్యము నిపుడే సేయుడు. రేపటి కని శేషము నుండనీయకుడు. ఆలస్యముచే నమృతము హాలాహలమగుఁగాదె?

మీపనులందును, తలంపులందును, నుడువులందును, సావధానచితులయి యుండుడు. సోమరులు కావలదు. సోమరితనము సకలవ్యాధులకు మూలము. త్రికరణములఁ గీడు తలంపకుడు; కీడు పలుకకుడు; కీడు సేయకుడు. ఈ విషయములఁ గొంచె మేమఱితిరా సర్వనాశనమగును.

సకల సామ్రాజ్యములను, పశుబలసంపన్నులగు యోధానుయోధులను జయించువానికంటె స్వయేంద్రియ వశీకరణమున విజయశీలుఁడగు వ్యక్తియే సర్వజనవంద్యుఁడగు విజేత వీరుడు; ధీరుడు.

బిడ్డలారా ! మీ రెంతయో సేవజేయుచు, నిత్యస్నానముచేఁ బరిశుభ్రముఁ జేసికొనుచు, ఆహారపానీయాదులచేఁ

హామించుకొనుచు, సుగంధద్రవ్యసేవనమున దనువుచుఁ  
వెళ్ళినముగాఁ బ్రేమించుచున్న మీకాయములే తలవనితలం  
బుగా, హఠాత్తుగా నశించిపోవుచుండి మీ రేల మూర్ఖులయి  
డడిమతులయి సశ్వములగు దేహముల మిథ్యాసౌఖ్యముల  
నిచ్చి త్తము లోకిమును మోసగించుచుఁ బ్రేమశూన్యులయి  
మనుచున్నారా? సకలలోకిమును బ్రేమింపుడు; ఆవరింపుడు;  
సేవింపుడు; సంరక్షింపుడు; పోషింపుడు. విశ్వజీవప్రేమయే  
స్వర్గీయసంపత్తి. అదియే యిహ పర సంస్కరణ సాధనము.  
నాయనలారా! తృష్ణాభిభూతులయి, యీరహస్యముల విస్మ  
రించి, మఃఖభయతాపములఁ గొని తెచ్చికొనకుడు! జాగ్రత!!  
జాగ్రత!!!

చదువరీ! చూచితివా? శ్రీ బుద్ధభగవానుని ధమ్మ  
సదాద్విగంధములఁ బఠించుటచేఁ జిరకాల తపస్సాధితములగు  
నెట్టి జ్ఞాననిగూఢ రహస్యములు లభ్యమగుచున్నవో, చదువు  
నేర్చినవాఁ డీ మహావాక్యరత్నములచే నక్షయసౌఖ్యధన  
భండారమును బడయఁగలడు.

అల్లదిగో! మురళీగానలోలుడును, సంగీతప్రియుఁ  
డును, జ్ఞానయోగీంద్రుఁడును నగు శ్రీకృష్ణభగవానుడు  
భగవద్గీతచే విశ్వమున కేరీతి జ్ఞానము నొసంగుచున్నాఁడో  
పాఠకుడా! ఆలకింపుము!

“ప్రియపుత్రులారా! విశ్వమందలి జీవరాసులలోని  
కెల్ల మానవజన్మయే సర్వోత్తమమయినది. మనుజుఁడు  
మోక్షప్రాప్తికి జ్ఞానాదినాధనముల సంపాదింప సమర్థుడయి

యున్నాడు. అట్టి మానవజన్మభారి కర్తవ్యాచరణసందర్భమున వాననాయ త్తచిత్తుఁ జగుట తగదు.

జీవుఁ జవినాశుఁడు. వానికి మరణము లేదు. అట్టి వాఁడు బంధనవిముక్తి నిమిత్తము భక్తిజ్ఞానవైరాగ్యములయగ దొక్కటిగాని లేదా యన్నింటిగాని శవలంబించుటగత్యము. ధర్మానుష్ఠానము మానవుని ప్రథమ విధి. అధర్మపరిత్యాగము సత్వరాచరణీయము. జ్ఞానోపబద్ధికఁ గర్మాచరణ మత్యావశ్యకము.

కర్తవ్యనిర్వహణమునం ద్దైర్యము తెగదు. సాహసము సంపదల నొసంగును. ప్రయత్నమే మనుజుల విహింసృత్యము. ఫలము దైవాధీనము. నిష్కామకర్మ శుభదాయకము.

తృష్ణావిసర్జనము, ఆత్మసంతోషము, ద్వంద్వముల సమదృష్టి, ఈశ్వరభ్యాసము, చిత్తసారిశుద్ధ్యము మొదలగు సద్గుణములే జ్ఞాని కక్షయాలంకారములు.

కర్మ నిరీయమును, సన్న్యాసము మోక్షమున బ్రసాదించు ననుట భ్రమ. నివృత్తిప్రవృత్తులు కెందును మానవ శ్రేయోదాయకములె.

భక్తిజ్ఞానానియోగముల కేమాత్రము కర్మయోగము తగ్గియుండదు. భాగవతునకంటె గర్మయోగియే లోకమున కెంతయో మేలు సేయఁ గలఁడు.

పరధర్మముకంటె స్వధర్మమే సౌఖ్యావహము; శ్రేయస్కరము. స్వధర్మాభ్యుదయమునకు మానవుఁడు తనజీవితము నయిన బలిదానము గావింప సన్నద్ధుఁడయి యుండవలయును.

ప్రపంచమందలి సకలసంపదలకంటె, భార్యాపుత్రా  
మలకంటె, నిజదేహముకంటె మానవునకు సర్వోన్నతమును,  
కాశ్వతమును నగు దివ్యాత్మయే విశేషప్రయోజనకరము;  
చింత్యము; ధ్యేయము.

ధర్మము లోపించి, అధర్మ మభ్యుదయము నందినపుడు  
సకలలోకాధారుండగు పరాత్పరుడు వసుధాస్థలి నవతరించి  
మట్టుల దండించియు, శిష్టులఁ బోషించియు ధర్మసంస్థాపన  
మొనరించును.

భరతఖండమునఁ గాననగు వర్ణవిభాగము గుణకర్మల  
సనుసరించియే వృత్తిసౌకర్యార్థము సృజింపఁబడినది. సద్విద్య,  
జ్ఞానము, ధర్మోపదేశము, సత్యగుణము మొదలగు వానిచే  
శూన్యమగు బ్రాహ్మణుండగును-అవిద్య, అజ్ఞానము, తమో  
గుణము, దాస్యవృత్తి మొదలగు వానిచే భూసురుఁడు శూద్రుఁ  
డును గావచ్చును.

కర్తవ్యాకర్తవ్యముల వివేచనము గలిగి, యుక్తకర్మల  
నాచరించుచు, సకలభూతముల స్వాత్మసదృశముగ నాదరిం  
చుచు, సాధువర్తనఁడయి మనుష్యక్తి పూజ్యుఁడు లేక పండి  
తుడు. అట్టివాని బోధన లవశ్యాచరణీయములు.

సత్యము, శౌచము, అస్తేయము, అహింస మొదల  
గునవి ధర్మాంగములు. ధర్మాత్ముఁడు సకలభూతముల సుఖ  
దుఃఖములఁ దనవిగా భావించుచుండును.

సకలవిషయవ్యామోహమును, కామక్రోధాది ముక్తి  
పులను, సమస్తసాంసారికబంధనములను నిర్మూలించినవాఁడే  
సకలలోకాదర్శప్రాయుఁడగు యోగిసత్తముఁడు. అట్టి వీతరాగి

గృహమందున్నను, ఘోరారణ్యమందున్నను, సజీవుడయి యున్నను, మృతుడయి యున్నను సాఖ్యవంతుడే.

అభ్యుదయ పతనములకు మానవునివర్తనమే ప్రధాన కారణము. మానవుడు తనభాగ్యమునకుఁ గర. దృఢాత్మల విశ్వాసములే యున్నతికి ముఖ్యసాధనములు.

మహాత్ములయొక్కయు, సాధుసత్తములయొక్కయు, పండితులయొక్కయు, సద్బ్రంధములయొక్కయు, సత్సాంగ త్యముచే మానవహృదయము వికసించి, జీవితోత్థానమందిర సోపానములఁ గ్రమముగ నధిరోహింపఁగలదు. సత్సాంగ త్యము సర్వలోకవంద్యము.

దయామయుండును, న్యాయైకచిత్తుండును, జగత్పాలకుండును నగు సర్వేశ్వరుని దృష్టియందు సకలజీవములు తుల్యములే. వానికి నిమోన్నతభావము లేదు.

నాయనలారా ! సూర్యచంద్రులచే లోకమునకు శీతలచంద్రికను, శీవపోషణ శక్తియుక్తమగు ప్రకాశమును బ్రసాదించుచున్నట్టియు, ఆకాశము, జలము, వాయువు, అగ్ని, పృథివ్యాదిపంచభూతముల జీవహితము నపేక్షించి సృజించినట్టి దేవదేవుడే మనకు మాతయు, పితయు, దేశికుఁడును, శాసకుఁడును, నిత్యారాధ్యుఁడును నగుయున్నాఁడు. కావున మీ రనుదినము తెలిసియో, తెలియకయో కావించిన పాపములనెల్ల జగదీశ్వరునకు నివేదించికొని, ఆత్మపశ్చాత్తాపజలముచే జిత్తమాలిన్యమును బ్రత్యక్షనమొనరించి, దైవభక్తిచే ముక్తి సాధనముగ నెఱింగిన ర్తించుఁడు. సకలము దైవాయత్తమనుట విస్మరింపకుఁడు. జాగ్రత్త!



పాత్రకుఁ ! దేహమునే శాశ్వతపదార్థముగ భ్రమించి  
సర్వవజ్రభ్రాంతి నశుఁడయిన వానివలె వ్యామోహగ్రస్తుఁడ  
వయి, తుచ్చ పాశవిక భోగములకు దాసుఁడవయి, రహస్య  
ముగా నెన్నియో దోషములఁ గావించుచు, వాని నెవ్వరును  
గ్రహించియుండలేదని లోలోన సంతసించుకొనుచు, జీవిత  
లక్ష్యముగఁ జ్ఞానమును మఱచి, వెంటరాని, ఒంటఁబట్టని  
ముఱికి వెంటకుప్ప లనఁదగు ధనధాన్యాదిసంపత్తులఁ  
గూడఁబెట్టుచు జ్ఞానులఁ దూష్టిభావమునఁజూచుచు, దుష్టుఁడ  
వయి చరించి, వియోగ వ్యాధిభయ మరణకాలముల ఘోర  
ముగ దుఃఖిల్లుచు నుండు నీ మూఢహృదయమున కీ కృష్ణభగ  
వాచని సమస్త హిందూమతగ్రంథ సాహిత్యములగు నీ  
భక్త్యోపదేశ వాక్యములు సూతనవికాసము నొసంగఁగలవు.  
ఇట్టి సమస్తదేశ వచనములఁ బఠించువారి జీవిత మవశ్యము పరి  
వరణమును కెందఁగలదు.

సకల ప్రతీచీఖండమున జ్ఞానభాసుఁడయి ప్రకాశించి  
ముండిన పురుషోత్తముఁడగు క్రీస్తుభగవానుని సీతివాక్య  
ములఁ జాతకుఁజా! చదువుము. చదివి యానందించి, మహానము  
నహించి, చచరించి జన్మసార్థక్యమును బడయుము.

ఓ నా ప్రయసహోదగులారా! విశ్వమందలి సకల  
సంపదలలో శాంతిమే యత్యయ సంపదభండారము. శాంత  
ముచే నిహసరసౌఖ్యమును సులభముగా లభించుచున్నది.

సూఢులకు జ్ఞాన మసహ్యకరమయినది. బుద్ధిహీనులు  
దుర్వ్యసనములఁ జిక్కి తాము తేమముగా నుంటిమని  
భావించు చుండుచే కాని తమకు కానున్న విపత్పరంపరల

గుర్తింపజాలదు. జ్ఞానశూన్యులు నాస్తికులు. నాస్తికులు నశించువారు.

సత్యసంఘ లీకర్షరపుత్రులు. భక్తుల సత్ప్రసాదము దేవుని ముగ్ధు నొనరించును. వివేకము కడు మనోహరమగు పదార్థము. సద్బుద్ధి మానవుని సంరక్షించును.

పరశ్రీ తల్లివంటిది. ఎల్లరకు మేలు సలుప యత్నింప వలయును. మనచే నొరుల కొనరింపజడు మేలు మనకుఁ గల కీడులఁ బోషింపదు. దయాంతరంగుఁడు లోకపూజ తుఁడు. ఆశ్రితుల మోసగించువాఁడు రాక్షసుఁడు.

సహస్రదంతావళముల బలమును గలిగియున్నవాని కంటె సచ్చాత్ముఁడు సూదిమొనయంతిటి యాత్మజలమును గలిగియున్నను శ్రేష్ఠుఁడే. పరుల గడ్డింపులను, బాధలను, ప్రహరములను సహించువాఁడు డుర్ధరింపఁబడును.

దీర్ఘాయుష్షుఁడుఁడగు మూఢునికంటె నల్పాయుర్దాయముఁగల జ్ఞానియే ధన్యుఁడు. జ్ఞానశూన్యుని జీవిత మాత్మ శూన్యమగు మృతకళేబరము వంటిది.

దంపతులకు విశుద్ధమగు పరస్పరవిశ్వాసమే సౌఖ్యము నొసంగు ధర్మము. భక్తిహీనుల సాంగత్య మపాయకరము. తిరస్కారము, మాదనములు సీతశిఖాదాయకములయి జీవితాభ్యుదయమునకుఁ దోడ్పడును.

చెడ్డదృశ్యములఁ గాంచు చక్షువులును, దుష్టరుచుల నభిలషించు జిహ్వయు, దురాచారలఁ జేయు హృదయ

మును, నిరపరాధుల దండించు హాసములును, దేహగేహమును నిండ్య ప్రదేశములకుఁ గొనిపోవు పాదములును నిందార్హములు.

లోకమునం దెల్లరఁ బ్రేమించుచుండుఁడు. పరోన్నతి కానందబాష్పముల నేత్రములనుండి స్రవింపఁజేయుఁడు. సాటి సహోదరుఁడు దుస్థితికిఁ జిక్కిన మనసార విచారించి వానికిఁ దోడ్పడుఁడు. అపుడే ప్రభువు మి మ్మాలింగన మొనరించు కొనును. పాపమునకుఁ బ్రాయశ్చిత్తము పరిహారము.

సామాన్య కుటుంబమున జన్మించి ఖడీజా యను ధనాధ్య వితంతువును వివాహమాడి, సకలసౌఖ్యముల ననుభవించి ప్రపంచమందలి యజ్ఞానమునకును, పరమమౌఢ్యమునకును జంటించి విరక్తుడయి దీర్ఘకాలము గృహియైన రించి మహాజ్ఞానియయి తురుష్కదేశముల కెల్ల ధర్మజ్ఞాన కర్మల బోధించిన మహావక్తయు, ధర్మాచార్యుఁడును నగు మహమ్మదుప్రభువు మక్కా మదీనా పట్టణములం దేరితి జనుల కుపదేశించి యున్నాఁడో పాఠకుడా ! విలోకించుము.

ఓ మహాజనులారా ! మీ తెల్లరు దూరదృష్టిలేని వారలై అజ్ఞానముచే నిరంతరము దుష్కర్మల నాచరించుచు ననుదినము మూఢులయి పోవుచున్నారు. మీ రజ్ఞానమును విసర్జించి భువి జన్మించిన ప్రతిమానపునియొక్క ప్రధానధర్మములలో నఖండమండలాకారుఁడును, జగద్రక్షకుఁడును నగు సర్వేశ్వరు నారాధించుటయే ప్రశస్తమగు ధర్మమని గ్రహింపుఁడు. సర్వలోకశాసకుఁడగు దేవునియెడ భక్తివిశ్వాస కృతజ్ఞతలు లేనివాని జీవితము వ్యర్థమయినది.

మును, నిరపరాధుల చంపించు హస్తములును, దేహగేహమును నింవ్య ప్రదేశములకుఁ గొనిపోవు పాదములును నిందార్హములు.

లోకమునం దెల్లరఁ బ్రేమించుచుండుడు. పరోన్నతి కానందబాష్పముల నేత్రములనుండి స్రవింపఁజేయుడు. సాటి సహోదరుడు దుస్థితికిఁ జిక్కిన మనసార విచారించి వానికిఁ దోడ్పడుడు. అపుడే ప్రభువు మి మ్మాలింగన మొనరించు కొనును. పాపమునకుఁ బ్రాయశ్చిత్తము పరిహారము.

సామాన్య కుటుంబమున జన్మించి ఖడ్జిజా యను ధనాఢ్య వితంతువును వివాహమాడి, సకలసౌఖ్యముల ననుభవించి ప్రపంచమందలి యజ్ఞానమునకును, పరమమౌఢ్యమునకును జింతించి విరక్తుడయి దీర్ఘకాలము గృహియైన రించి మహాజ్ఞానియయి తురుష్కదేశముల కెల్ల ధర్మజ్ఞాన కర్మల బోధించిన మహావక్తయు, ధర్మాచార్యుడును నగు మహమ్మదుప్రభువు మక్కా మదీనా పట్టణములం దేరితి జనుల కుపదేశించి యున్నాఁడో పాఠకుడా ! విలోకించుము.

ఓ మహాజనులారా ! మీ తెల్లరు దూరదృష్టిలేని వారలై అజ్ఞానముచే నిరంతరము దుష్కర్మల నాచరించుచు ననుదినము మూఢులయి పోవుచున్నారు. మీ రజ్ఞానమును విసర్జించి భువి జన్మించిన ప్రతిమానవునియొక్క ప్రధానధర్మములలో నఖండమండలాకారుడును, జగద్రక్షకుడును నగు సర్వేశ్వరు నారాధించుటయే ప్రశస్తమగు ధర్మమని గ్రహింపుడు. సర్వలోకశాసకుడగు దేవునియెడ భక్తినిశ్వాస కృతజ్ఞతలు లేనివాని జీవితము వ్యర్థమయినది.

శరీరమును, భంజించి వేటువేటు గావించుట వంటి మూఢ చర్యయే. కావున ఆ స్తికుడయినవాఁ డెవ్వఁడును నక్షత్రములను గ్రహములను బూజింపరాదు.

భవసాగరమును దరింప నభిలషించు ముముక్షువులు పరిశుద్ధబృహదయములతో దేవుని బ్రార్థించిన నతఁడు వారి మొఱల బితాన నాలకింపఁగలఁడు. శిలానిర్మితములును, కాష్ఠ సంఘటితములును, తామరచితములును నగు జడప్రతిమల నర్పించుటవలన నునుజుల తాపములు శాంతింపనేరవు. నిగ్రహారాధనముచే మానవుని విజ్ఞానమయదృష్టి మంటఁగలియ వాని చి త్తశౌచసంబంధమగు జ్ఞానమయానుష్ఠానము నశించి పోవలయు. అపుడు సారములేని బాహ్యకర్మలే శేషించి యుండఁగలవు.

భక్తి, ప్రార్థనము, జ్ఞానము, ధర్మము మొదలగు సద్గుణములు ప్రతిమార్చినచే మానవునియం దుండి వెడలిపోవలయు. కావున మనుజులు దేవునే ప్రార్థింపవలయును. దేవుఁడు ననుస్తమానవులకుఁ బూజ్యుడయి యున్నాఁడు. వాస్తవముగా మన కతఁడే పరమపిత. మన మెల్లర మతని సంతానము. కావున నహోదరుల మైతిమి. మనము పరిస్పరహింసా సంబంధములగు దుష్కర్మల నాచరింపరాదు.

కలహములు, తాడనములు, హత్యలు, దూషణములు మొదలగు దుర్గుణములు మానవజాతీయ వికాసపుష్పమందలి భయంకరకీటకములు. అరబ్బులు కరుణలేక, జ్ఞానశూన్యులయి యొందొగులఁ జంపుకొనుటకయిన శంకింపకున్నారు. ఈశ్వరుని

విశాల నామ్రాజ్యమును విశ్వమం దిట్టి యరాజకము కడు భయంకిరమయినది.

ధర్మమార్గమునుండి తిప్పిపోయిన మన సహోదరుల మనము కరావలంబన మొసంగి ధర్మపథమునకుఁ దోడ్కొని రావలయును. మనుజుఁడు తా నొక్కఁడే ధర్మప్రభావముచేఁ దరింపఁజూచుటకుంటె దీనావస్థయందున్న తన సాటి సహోదరులనుగూడ ధర్మజ్ఞానప్రభావముచే నుద్ధరింపఁగలిగినపుడే ధన్యుఁడగును. అట్టివాఁడే ఈశ్వరుని నిజమును ప్రియపుత్రుఁడు.

మూఁకనూ నవసంఘమునం దిన్యాయము. అధర్మము ప్రబలకుండునట్లు కాజీలు చూచుచుండివలయును. భూమిఁ మీఁద ధర్మమును స్థాపించుటకును, మష్టుల శిక్షించుటకును, శిష్టుల సంరక్షించుటకును దేవునిచే కాజీలు సృజంపఁబడి యున్నారు. ఫకీరులు సదా భిక్షుటన మొనరించుచు, భోగాదుల నొల్లకి, విరక్తులయి, జ్ఞానులయి యీశ్వరసందేశముల నెల్ల మానవులకుఁ జాటుచు దైవసంకీర్తనముతోడనే జీవితమును గడిపివేయఁ దగును. అట్టి ఫకీరు లెల్లరిచే నభినందింపఁబడినది యున్నారు.

మానవులందుఁ బరస్పరనిమ్నోన్నతిప్రభావము (ఎక్కువ తక్కువ) లుండరాదు. దేవుని కెల్లరును సమానులె. స్త్రీ పురుషభేదమే మానవజాతియందుఁ గలదు. జాతిభేదము సత్వరము నశింపవలయును. ఫణాఘ్యులు గర్వాంధులయి, దరిద్రుల కాధింపరాదు. ఎల్లరుఁ బ్రేమప్రపూర్ణహృదయు లయి, కలసి మెలసి నర్తింపఁదగును. నమాజుచే సదా పాపములకుఁ గ్రాయశ్చిత్తమును జేసికొనుచుండవలయును."

చదువరీ ! నీ వెంతటి భాగ్యవంతుడవు ! ఏనాడో పుట్టి గిట్టియున్న మహాపురుషుల దివ్యప్రబోధవాక్యముల సులభముగా గ్రహింపనోచిన నీ జన్మ సార్థకమయినది. పఠనముచే గలుగు నపూర్వప్రయోజనముల నెఱుంగని మూఢులకు నీ సహోదరులకు సద్గ్రంథావలోకనప్రభావమును గూర్చి దెలియజెప్పి వారిని నయితము గ్రంథావలోకనపరాయణులఁ గావించుము. ఇట్టి సుకృతముచే లోకమునకు నీ వెంతయో యుపకార మొనరించినవాడ వయె

ప్రపంచమందు యుక్తజ్ఞానము లేక ధర్మశూన్యులయి, సౌఖ్యానందకాంతుల యథార్థతత్వమును దెలియక భ్రష్టులయి చరించు మానవులందఱు మహాపురుషులయొక్కయు, అవతార పురుషులయొక్కయు, సత్కవీంద్రులయొక్కయు ధర్మ సందేశములను, నైతికోపదేశములను, సత్కావ్యములను నిత్య మవలోకించుచున్న వారి యజ్ఞానము దూరమయి పోవ శిష్టాచరణసమన్వితులయి యిహపరములఁ జరితార్థులగుదురు.

చదువు నేర్చినవా రెట్టి మారుమూలయందున్న నిగూఢ విషయముల నయిన దివ్యముగా గ్రహింప సమర్థులగుచున్నారు. వారికి సదా సృష్టియందు ఘటిల్లుచుండు నెట్టి మర్మములయిన సువ్యక్తము లగుచుండగలవు. అధ్యయనము (పఠనము) యొక్క ప్రభావము స్వానుభవముచే గురించిన బాగుగాని, వర్ణింపఁబూనినఁ బ్రయోజనములేదు.

గ్రంథావలోకనము మానవునకుఁ బ్రేమపథమును, జ్ఞానపథమునుజూపించునట్టి యొక మహత్తరమగు సాధనము.

అధ్యయనములగు పురుషులు నుహపురుషులయొక్క ప్రతిభా విశేషమున నిబాళయముల సంస్కరించుకొని, పరిపుష్టము లొనరించుకొనఁ గలుగుచున్నారు. ప్రతియుగముయొక్కయు, దేశముయొక్కయు నోకోత్తరచరిత్రులగు పుర్యాశులు చదువు నేర్చినవారి సమక్షమున మంత్రవేత్తలయొక్క యాహ్వానముచే భూతములు ప్రత్యక్ష మగుచుండమున సాక్షాత్కరించి ముకుళితహస్తలయి, ఏమియాజ్ఞా? యని వినయపురస్కరంబుగఁ బొత్తుకుని పృచ్ఛించుచున్నారు.

గ్రంథావలోకన సమయమున విద్వాంసులయొక్కయు, కవికుమారులయొక్కయు, ప్రతిభాశాలురగు పురుషపుంగవుల యొక్కయు మనోహరములగు పవిత్రవాక్యములను, వారి చమత్కారపూర్ణములగు చర్యలను, ఉదారాశయములను బాఠకులు తమహృదయాంతరాళమున నిర్మితమయి యుండు స్మృతిపేటికయందు భద్రవహించికొనుచుండవలయును. స్వల్ప కాలమే సద్గ్రంథావలోకన మొనరించుటచే మన హృదయ ములు సుజ్ఞాన నిలయములయి, సరస్వతీ నికేతనములయి వహలుచుండవలయును.

అధ్యయనముచే నుత్తమజ్ఞానసంగ్రహ మొనర్చిన వ్యక్తి తనకు భయసంతాపములు గలిగినపుడెల్ల నా జ్ఞానాంశ ముల స్మృతికిఁ దెచ్చుకొని సముచితోత్సాహమును, సౌఖ్య మును, శాంతినిఁ బడయఁగలఁడు. గ్రంథాలయములకంటె మనహృదయాభ్యంతరమునఁ గల స్మృతిపేటికలే నిత్యపఠ నముచే జ్ఞాన ధనప్రపూర్ణములయి, విశేషప్రయోజనకరము లును, నిర్మలానందప్రదములును గాఁగలవు.



మనకు విచిత్రస్వభావమును గలిగియున్న ప్రపంచము నం దనేకములగు విపత్సరంపరలు తటస్థించి, మన హృదయా నుదమును జూర్చి కృత మొనరించి, మనశక్తులను శైథిల్యము నకుఁ బాల్పించి జేయునట్టి దుర్దశ తటస్థించుచుండఁగలదు. అట్టి విషమ కాలయందుఁ జదువునేర్చినవారు పురుషార్థులగు మహాత్ముల యుత్సాహపూర్ణములగు సదుపదేశములచే చిశేషానందమును, ముఖవిస్మృతిని, నూతనశక్తిని సంపాదింప గలరు. ఆపద్దశలయందు మహాపురుషవిరచితములగు సద్బ్రంధములు చదునరులకు మిక్కిలి శోడ్పడి, వారి సంకటముల హరించి, విఘ్నాంత మొనరించి, వారల నధ్యవసాయపరతం త్రులఁ జేసి జీవితసాఫల్యము నొడఁగూర్పఁగలవు.

కర్మయోగులగు కవీంద్రుల కవితలు హతాశులగు చునల నూతనాశాపూరితులుగఁ జేసి మన హృదయాంతరాళముల ధైర్యసాహసములఁ బురికొల్పఁగలవు.

ముఖము తటస్థించినపుఁ జొక మహాత్ముడగు విద్వాంసుఁ డిట్లు నుడివియున్నాఁడు :—

“ఈశ్వరుఁడు మనల నిట్టికళయం దుంచగోరు చున్నాఁడు. సర్వేశ్వర నిర్దేశితమగు మన మీ కర్తవ్యమును నిర్వహింప వలసియున్నది. వ్యాధుల ననుభవించుట మన ధర్మము. తప్పక మన మాపదలఁ గుడుపవలయును. మన మెల్ల యవమానములను, తాపములను, భయవిషాదములను సహింపవలసి యున్నది. ఈశ్వరేచ్ఛ యెటులుండునో మన మటుల వర్తించుటయు శ్రేయస్కరమే. ఈశ్వరోద్దేశ్యపాలనము మనకుఁ బరమధర్మము. అన్యుల యభీష్టానుసారము

గార్గ్య మొనరింపవలసి వచ్చినపుడును, నాగిరిత్తమును స్వీకరింపవలసివచ్చినపుడు యువకు లభిమానముచే విచారాంబుధిని ముచుంగుచున్నారు.

ఒకప్పుడు సంపత్తి, మతోకప్పుడు విస్తృతి గలుగుచుండుట ప్రపంచ స్వభావము. కావున యువకులు తమ కేదేవి దుర్దశ సంభవమయినపుడు ముఖంపక, సాహసముతో నద్దాని నెదుర్కొని, కృషిసలుపుచు నడవకాశమునకయి నిరీక్షించుచుండు ముచితము. కీటి పాలకుడే పాలితుడు డగుచున్నాడు. ఓడిలు బండ్లు, బండ్లొడ్డులును నగుచున్నవి. గ్రంథపఠనముచే యువకు లీరహస్యమును గ్రహించి, విషదృశయందు ధైర్యముడిగి, భ్రష్టత్వమునకుఁ బాల్పడక స్వోద్ధరణప్రయత్నమునకుఁ గడంగుచుండు. ఆజ్ఞా పాలకుఁ డెట్టివాఁడో, ఆజ్ఞాదాతయు నట్టివాఁడేయని యువకు లెఱుంగఁ దగును. మనము ప్రపంచ సంసర్గమున జీవించుచుండువారల మగుటచే ననేక యవసరములందు నొకింత యస్థిరహృదయములమయి, సత్యవశమునందు గుర్తుల చిత్తులమయి, త్వరపడి హితాహితముల నివేచింపక కష్ట నష్టములకు గుఱియగుచుండుము. ఈ రహస్యములన్నియుఁ జదువు నేర్చిన వారికి సులభముగా బోధపడుచుండగలవు.”

గ్రంథావలోకనముచే ననేకములగు నవసరములందు శిక్షయు, ఉత్సాహమును, శాంతియు నిరాటంకిముగ లభింపఁగల ననుట, సత్యము. గ్రంథ మొక యక్షయమగు మహోత్తమాస్త్రాగారమువంటిది. కర్మవీరులమగు మనము నిరంతర మా యస్త్రాగారమునుండియే ధర్మజ్ఞాన నీతికర్తవ్య

దృఢసంకల్పాధ్యవసాయాది నిశితాశ్రమములఁ గొని ప్రపంచ జీవితసంగ్రామ రంగమునఁ బ్రవేశించి, మనసౌఖ్యానంద శాంతులను సంపదల హరింప మనపయి దండెత్తి వచ్చు భయదుఃఖప్రమాద వ్యసనాది ఘోరరిపులఁ బరిమార్చు గలుగుదుము.

జీవిత భీషణ యుద్ధరంగమున దివారాత్రములు శాత్రవ ప్రహారాక్రమణములనుండి సంరక్షింప మనుజునకు సద్గ్రంథ ముకంటెఁ దోఁడునీడయి యుండువా రెవరు ? ఎట్టి గొప్పప్రాణ స్నేహితుఁడును సద్గ్రంథమువలె మానవున కున్నతవిచారము లను, సర్వోత్కృష్టభావములను, సర్వోత్తమంబగు కార్యకర ణోత్తేజసమును బ్రసాదింపఁజాలడు.

ఒకతూరి రాజకీయోద్యోగి యొకఁడు రాజాభీష్టమునకు విరుద్ధముగా సముచితమును, న్యాయసంగతమును నగు నొక కార్యమును జేయ సన్నద్ధుఁడయ్యెను. ఆతని మిత్రుఁడగు మఱి యొక రాజకీయోద్యోగి స్నేహితుని సాహసమును జూచి యీ చందమున నుడివెను:—

“సోదరుడా! భూపాలురు కడు భయంకరులు. వారి యప్రసన్నతనుండియు, బామమునుండియు మహోగ్రాస జ్వాల లుదయింపఁగలవు. వారి యభిలాషకు వ్యతిరేకముగా, జరించువానికి మరణదండనమే విధింపఁబడఁగలదు. నీ వేల వ్యర్థముగా రాజాగ్రహమునకుఁ బాల్పడి మృత్యుముఖమునఁ బడి పోయెదవు? నీకు బాణములయం దాశ కలదేని న్యాయా న్యాయములఁ గూర్చి విచారింపక, భూపాలుర యడుగులకు మడుగు లొత్తుము. జీవించుట కింతకంటె గత్యంతరములేదు.”

తమమిత్రుని ధర్మవిరుద్ధములగు కాపురుషవాక్యముల నాలించి ధీరుడగు ద్వితీయరాజకీయోద్యోగి పరిహాస మొనరించుచు పిఱికిపందవగు నోమిత్రమా! నీ వెంత నెఱ్ఱివాడవు? నీ హృదయ మెంత దుర్బలమైనది. అత్మబల చున నేమియో వినియుండలేదా? కేపో నూపో సహజముగా మృత్యుముఖమునఁ బ్రవేశింపచున్న మరము దూషితపర్తినులగు భూపాలుర యనుగ్రహమునకుఁ బాత్రులము గా నెంచి ధర్మవిరుద్ధములగు కార్యముల కొడిగట్టచుగనె?

క్షణభంగురమును, నీచమును నగు రాజానుగ్రహము కంటె నీతియు క్తునకు ధర్మపక్షపాతియగు దేవుని శాశ్వతకరుణా కటాక్షము కడు ప్రశస్తమైనది. స్వాధీనము నపేక్షించక సమృద్ధి తో ధర్మసంరక్షణమునకుఁ గడంగిన నాయెడ సావాధుని క్రుద్ధుఁ డగునేని నా యీమలగృహమునే నశింపఁజేయఁగలడు గాని, సకలలోకవ్యాపకమును, భగవత్స్వరూపమును నగు పరిశుద్ధాత్ముని స్పృశించుట కేని సమర్థుఁడు కాజాలదు సామాన్యోద్యోగి నగు నేను న్యాయసంరక్షణమున కయి రాజుల యాగ్రహానుగ్రహములతో నిమిత్తము లేకయే ప్రాణ త్యాగ మొనరింతునేని ధన్యుడనని యుత్తర మొసంగెను.

సాధారణ రాజకర్మచారియొక్క భావగర్భితములగు నీవాక్యములఁ బఠించుచో ధర్మసందేహ సందర్భమున నెట్టి మందభాగ్యుని హృదయమందె నను ధర్మపక్షపాతబుద్ధియు, న్యాయసంరక్షణోత్సాహమును బుట్టి పొంగి పొరలుట కేమియు సందేహము లేదు.

మహాబుద్ధిసంపన్నుండగు మనుష్యుడు సర్వత్ర సర్వ కాలముల శ్రామికముగా సఫలమనోరథుఁ డగుచుండును. అదియేచందమున సామాన్య విద్యాబుద్ధి వివేక సంపన్నుండగు మనుష్యుడు సయితము మర్యాద నతిక్రమింపక, ధర్మపురస్కరంబుగఁ గార్యోన్ముఖుఁడగుచో సఫలతానందము ననుభవింపఁగలఁడు.

చదువు నేర్వనిమనుజుఁడు కూపస్థమండుకమును బోలి యుండి, చదువరులవలెఁ దనచిత్తమునందు మంగళమయోద్దేశ్యములను, ప్రోథభావములను, నిత్యనూతనాశయాములను గలిగించు కొనఁజాలక భ్రష్టుఁడగును.

ప్రతిమనుజుఁడు వాంఛ కలిగినపు డెల్ల నేకాంతప్రదేశమున నుపవిష్టుఁడయి సద్గ్రంథపారాయణ మొనరించుచు, జిత్రము నాగ్రంథమందే లీనమొనరించి దానియందలి మహావిషయములఁ జింతనము గావించుచు, సర్వోపయోగకరములును, సమచిత్తానందప్రదములును నగు సద్భావముల యొక్క నిర్మల శీతల స్రవంతియం దీదులాడుచు, సాఖ్యము నొసంగు మఱి యే యితరసాధనముల నన్వేషింప నక్కఱ లేకుండగనే శాంతి సుఖము ననుభవింపఁగలఁడు.

ప్రతియువకుఁడును జీవితోపాధి కనువగు వృత్తిని నిర్వహించుకొనుచు, దానినుండి యవకాశము గలిగినపుడును, రైలు, నావ మొదలగువానియందు యాత్రసేయునపుడును గ్రంథములకంటె మానసిక వ్యాయామమును, మనోరంజనమును గలిగింపఁగల మఱొకసాధనము కానరాదు. మనము గ్రంథములఁ బఠించి స్మృతిపథమున నెలకొల్పు మహాపురు

ఘట ప్రతివాక్య మేదో యొకసమయమందు మనవిత్తోద్ధరణమునకుఁ దోడ్పడఁగలదు.

సద్గ్రంథముల నవలోకించుటచే నిండిన మానవునిహృదయాంతరాళమందలి జ్ఞానభండార మెట్టియవస్థమందును ఉన్నది యు కాఁజాలదు. విశేషమగు శ్రమచే గ్రంథపఠనమున సంపాదించఁ బడు మహాపురుషుల నైతికదృష్టాంతవాక్యములు గువర్ణాలంకారముల కంటె, రత్నహారముల కంటె సమూల్యములయి మానవజీవితాభ్యుదయకరములు కాఁగలవు.

జ్ఞానప్రకాశభాసురములగు సత్పండితులయొక్కయు, మహాత్ములయొక్కయు వాక్యరత్నములు మానవజాతి కాదర్శ ప్రాయములయి, అక్షయదృష్టాంతస్వరూపములయి, అనశ్వరమగు గంభీరప్రభతో నాచంద్రతారార్కస్థాయిగఁ బ్రకాశించుచుండఁగలవు. సద్గ్రంథముల నిత్యాభ్యాసపూర్వకముగఁ బఠించుటచే మన మాచరించు కర్మలయొక్క చెడుగులును, మనల నాక్రమించుచుండు ప్రహేళికలును, మన యాచార వ్యవహారములయొక్క సమస్తదోషములును, సమయమును దుర్వినియోగ మొనరించు దురభ్యాసములును మన దృష్టికి గొప్ప యపరాధములుగఁ దోఁప మనము వాని నవిలంబముగఁ బఠింపజిచ్చివేయ నుత్సహింపఁగలము.

అకర్తవ్యాంధకారమునఁ బడిపోవువానికి సద్గ్రంథ పఠనము దివ్యమగు జ్యోతివంటిది. వ్యాధిగ్రస్తున కిదియే యుత్తమాషధోవచారము. దినమంతయు నిరుపయోగములగు తర్క-విత్తర్కములతోడను, సూక్ష్మవివేచనముతోడను, తీవ్రవాలోచనతోడను సంబంధించియుండు విషమకార్యముల

నిష్పాపపరిమళిన బాధ్యతకు వశులయి యున్న యువకులెల్లగు తమ కర్తవ్యములనుండి సావకాశము లభించినంతనే విశాలకల్పనాశక్తి యుతులును, నీతిధురంధరులును మహాత్ములును నగు లేఖకుల సద్భావమయములగు కృతుల నవలోకించుచుండవలయును.

ఘోరమగు శ్రమ యొనరించినవారు ప్రాయశఃకముగా న్యోత్కృష్టములును, పవిత్ర భావమయంబులును నగు నుత్తమ కావ్యములనుండి సదా దూరముగా నుండుటచే వారి కట్టి గ్రంథ పఠనముచేఁ గలుగు సాఖ్యానందములు, చిత్తవిశ్రాంతి, హృదయోల్లాసము మొదలగు ప్రయోజనములనుభవచక్షువునకు గోచరింపకున్నవి. తమజీవితముల సమస్త విషముల సంస్కరించుకొనఁ దలపడు యువకులు తమ నిత్య వ్యసనాయమునందుఁ దటస్థింపనట్టియు, తమ స్వాభావిక ప్రవృత్తులకు దూరముగా నుండునట్టి ప్రకృతిని గలిగి యున్నట్టియు నవీనములగు సంతకరణ వికాసోత్పాదక వృత్తుల సభ్యసింపవలయును.

ప్రమాణపూర్వకముగను, యాథాతథ్యముగను విషయమును వచించుటకును, ప్రౌఢ యుక్తిప్రయుక్తుల వెల్లడించుటకును ననభ్యస్తులయియున్న యువకులు తర్కశాస్త్రము నభ్యసించుచో నెంతేని ప్రయోజనమును బడయఁ గలుగుదురు. జటిలమగు విచక్షణమందును, నిగూఢమగు సత్యపరిశోధనమందును, కఠినమగు మానసికప్రయాసమందును విసువును బడయు యువకు లగ్నేలములుకాని సరసములగు నుత్తమ కావ్యములఁ బఠించినఁ దమచిత్తములకు పరిసరిం

1 తీసి, సౌఖ్యమోషమున మోచములను బ్రసాదించు గజవాల  
లగుదురు.

వర్ణనములతోడను, వివిధరసములతోడను, అలంకార  
ములతోడను, శబ్దాడంబరభావశృంగారముతోడను, ప్రీతిషయక  
కథోపకథనములతోడను విశేషముగా వినిపియుండునట్టి  
కావ్యముల బరింపరాదు.

కావున యువకులు దేశచారిత్రములను, పురుషోత్త  
ముల జీవితములను, తదుపదేశములను, సతీమణుల క్షణ్య  
చారిత్రములను బరింప నపారమగు ప్రయోజనమును బడయిం  
గలుగుదురు. ఎల్లకాల మొకరీతి గ్రంథములనే—పక్క-  
విషయమును బోధించు పుస్తకములనే చదువుచున్న  
మానవునకు మేధాశక్తియు, భాషాపరిజ్ఞానమును, సంకిల్ప  
బలమును, హృదయాస్థానమును లభ్యములు కాజాలవు.

వివిధములగు రుచులను, భావములను, విజ్ఞానరహస్య  
ములను బ్రసాదించు నానాగ్రంథముల నిరంతర మవలోకించు  
చుండెదగును. నీతిశూన్యములగు గ్రంథము లెట్టి ప్రాథ  
మహాకవులచే రచింపఁబడినను పతనయోగ్యములు కాజాలవు  
భోగవిలాసములయొక్కయు, అశ్లేలశృంగారమయ వృత్తాంత  
ములయొక్కయు, విషయసౌఖ్యములయొక్కయు దుష్ప్రభావ  
మును, దుష్టస్వభావమును భర్తృహరియొక్క నీతివైరాగ్య  
శతకములును, కేశవుని విజ్ఞానగీతయు, శంకరుని వివేకచూడా  
మణియు, గాంధీమహాత్ముని బ్రహ్మచర్యమును గూర్చియు  
ఇంద్రియదాస్యమును గూర్చియు వ్రాయఁబడిన వ్యాసము  
లును మనకు దేటతెల్ల మొనరింపగలవు.



స్వభావసిద్ధమును, నీతివిరుద్ధమును గాని సౌందర్యము యొక్క వర్ణనములతోడను, మనోహరములగు గీతముల తోడను, గంభీరభావమయ ప్రసంగములతోడను నిండియున్న సద్గ్రంథములు మానవుని సచ్చారిత్రనిర్ణయమునకు భంగమును గలిగింపఁజాలవు.

ప్రకృతీసహజములగు దృశ్యములయొక్క సౌందర్యానుభవ మర్థముల నెఱుంగనట్టియు, సహజ రస వారిధి నోలలాడఁ దెలియనట్టియు, గంభీర సౌమ్య నై సర్గిక భావ వీధిని సంచార మొనరింపఁ జాలనట్టియు నధ్యయనశీలురు కాళిదాసభనభూతుల యొక్కయు, వ్యాస, వాల్మీకిమహర్షుల యొక్కయు గీర్వాణ మహాకావ్యములను, రవీంద్రాది వర్తమానయుగ కవి చూడామణులయొక్కయు మహాగ్రంథముల బఠించుట శ్రేయస్కరము.

యువజను లవకాశము లభించిన సమస్తదశలయందు గీర్వాణభాషామహాకావ్యముల సులభముగా నర్థముజేసికొనలే' వా రగుచో వాల్మీకిరామాయణముయొక్క శుద్ధాంధ్రానువాదమును, భారతభాగవతాది మహా త్తు ధార్మికమహాకావ్యముల యాంధ్రభాషాంతరీకరణములను బఠించుచున్న వారు దుఃఖాదులను, తాపములను, కష్టములను విస్మరించి స్వగ్రీయసౌఖ్యము ననుభవించుట కెట్టి యభ్యంతరము నుండనేరదు.

సదా విచారాక్రాంతహృదయులయి, వికాసశూన్యులయి నిరుత్సాహముగ నుండు యువకులు మహాత్ముడగు వీరేశలింగ కవివర్యుని సమస్త సంస్కరణగ్రంథములను,

ప్రహసనములను బరింపవచ్చును. విమలాదేవి. నాచు  
చూరుదుర్గము, మాతృమందిరము మొదలగు సవలలు  
సామాన్యపాఠకుని హృదయమునయిన మిక్కిలి యాకర్షించి  
మిక్కుటమగు నాహ్లాద మొడగూర్చి వానిమనస్సు నేవైపు  
నకును బోకుండ నిర్బంధించివేయఁగలవు.

మేధావంతుడగు కవీశ్వరునిచే రచింపఁబడినట్టియు,  
మనోహరమగు నితివృత్తమును గలిగియున్నట్టియు నాఖ్యా  
యిక (నవల) పాఠకుని చింతలవంతలఁ బాపి, ఆకలిదప్పులను  
సయితము లేకుండఁ జేయఁగలట్టి హృదయాహ్లాదసంపాదనా  
శక్తియుతమయి యొప్పుచుండఁగలదు.

నీతిని, ధర్మమును, జ్ఞానమును బోధించుచు వానియం  
దుండి మనస్సును రంజింపఁజేయఁగల యోగ్యతాయు కమగు  
గ్రంథమే వచనకావ్యముగనున్నను, పద్యకావ్యముగనున్నను  
దృశ్యప్రబంధముగ నున్నను, మఱియే రూపమందున్నను  
విశేష సమాదరణీయమయి యున్నది.

వంగసాహిత్యమందు సుప్రసిద్ధాఖ్యాతికారచయిత  
యగు ఒంకిమచంద్రచటర్జీ కృతములగు వివిధగ్రంథానువాద  
ములును, భారతవిఖ్యాత నాట్యాచార్యుడగు ద్విజేంద్ర  
లాలు రాయగారి ప్రశస్త నాటక భాషాంతరీకరణములును  
మిక్కిలి పఠనయోగ్యము లయినవి. వీరుభయులును రచిం  
చినగ్రంథములనుండి పాఠకులు దేశభక్తిని, మాతృభక్తిని  
సేవాధర్మమును, బ్రాతృవాత్సల్యమును, సమున్నతభావము  
లను, భక్తిజ్ఞానములను పరిష్కృతభాషాశైలిని, గంభీరములగు

నూజాలను, ఏరిపూర్ణమగు హృదయాహ్లాదమును బడయఁగల  
రనుట కెట్టి సందియమును లేదు.

సకలభోక్తప్రసిద్ధుఁడును, గంభీరాధ్యాత్మికపురుషుఁడును  
నగు శ్రీ రవీంద్రకవీంద్రుని రచనలు లోకోత్తరములు.  
ఆతని కృతులందుఁ గల సంపూర్ణమగు సంస్కరణద్యుతి,  
అపూర్వమగు నాధ్యాత్మిక తేజస్సు, అపారమగు నానంద  
రసపుష్టి, గంభీరమగు భావప్రాధిమ్యము, సురుచిరమగు భాషా  
మాధుర్యము, చమత్కారపూర్ణమగు వచోవిధానము లోక  
మందలి నేటికపుల గ్రంథములలో మిక్కిలి స్వల్పముగా  
ననలోకింపఁ గలుగుదుము.

ఆతని హృదయమునుండి బహిర్గతమగు సర్వతోముఖ  
మును, స్వచ్ఛసనమును, సర్వోత్కృష్టమును, ఐహికాముష్మిక  
ధర్మవభావభాసురమును నగు భావముయొక్క పాశస్త్వ  
ప్రయోజనగాంభీర్యములు వర్ణనాతీతములు. త్రికరణశుద్ధిని,  
విశ్వప్రేమను, దైవభక్తిని, నిగ్రహశక్తిని, ఆత్మబలఛైర్య  
స్థైర్యములను, విపుల సారస్వతశాసన కర్తృత్వమును, సంపా  
దించిభర్తవీంద్రుని ప్రాకృతీచ్ఛిఖండవాసు లెల్ల రైక్యకంఠ  
ముతో సంస్తుతించుటకుఁ గల కారణ మతనియందుఁ గల  
సర్వాంగసమైకమును, సకల దేశసమ్మతమును, సచ్చిదా  
నందవిలసిల్లియును, సమున్నత గంభీరమును నగు సారస్వతో  
పాసనాశక్తియే.

ప్రకృతి మూర్తీభవించినచో, సంగీతసాహిత్యము  
లైక్యరూపమును కెందినచో నవియే రవీంద్రుఁడనుటయందతి  
శయాశక్తి కలుగ నేరదు. యువకు లా మహానీయున్ని గంభీరాజ

ముల వంగాగ్లాంధములం దేదేని యొకభాషయందుఁ బరింప  
వచ్చును. ఆ మహానుభావుని యాపకములు, ఆఖ్యాయికలు,  
ఖండకావ్యములు, వ్యాసములు పఠించు యువకుల సంక్షిప్త  
భావపూర్ణములగు చిత్తములు విశాలములయి, సముదారము  
లయి, సుందరములయి, దేశమాతృ గురుజన దైవభక్తి యుత  
ములయి, విశుద్ధప్రేమసంభరితములయి, ఆత్మ సన్మానభావో  
ద్దీప్తితములయి, ఫర్మబద్ధములయి నిస్సంశయముగ నుద్ధ  
రింపఁబడఁగలవు.

మానసిక వ్యాధులను నిర్మూలించుటకు సద్గ్రంథములే  
దివ్యోషధములు. సద్గ్రంథావలోకనముచే భయంకరజాడ్య  
గ్రస్తులై యుండిన కవులెందఱో యుద్ధరింపఁబడినట్లు లోకాను  
భవము చాటుచున్నయది. తమ యిరుగు పొరుగునందలి  
నిత్య వ్యాపార వ్యవహార సంఘర్షణములను, నిరంతర మొకే  
విధమగు కార్యాచరణమునను విసువుఁ జెందిన యువకులు  
విచిత్రములగు ఘటనలతోడను, వివిధములగు వృత్తాంత  
ములతోడను, నానాదేశ రహస్యములతోడను, పరమాద్భు  
తములగు వింతలతోడను నిండియుండు దేశచారిత్రాంగము  
లగు ప్రపంచ యాత్రాగ్రంథములఁ బఠింపవచ్చును.

ఏతత్పఠనముచే యువకుల చిత్తముల కానందమును,  
చుఱుకుదనమును సులభముగా లభింపఁగలవు. ఇట్టి గ్రంథ  
ములు విశేషించి హూణభాషయందును, దేశీయములగు వంగ  
హిందీ భాషలయందును లభింపఁగలవు. ఫాహియాను భారత  
యాత్రయు, హుయాన్సాంగు హిందూదేశ భ్రమణ  
మును, బర్మియరు భారతపర్యటనమును, రాజస్థాన కథా

వళియు, వీరేశలింగ విరచితమగు సత్యదేశయాత్ర, కొలంబసు యొక్క ప్రపంచయాత్ర, గల్లిబరు ప్రయాణములు మొదలగు గ్రంథములఁ బఠించుటచే నెంతటి క్లాంతహృదయున కయిన మిక్కుటమగు నుల్లాసము లభింప వాని ముఖమండలమున మృదులహాసరేఖలు కానరాఁగలవు.

చరిత్రగ్రంథములఁ బఠించువారు హాయిగ నింటఁ గూర్చుండియే క్షణమాత్రకాలమునఁ బ్రపంచముయొక్క సమస్తదేశములఁ జూచి రాఁగలరు. చరిత్రపఠనమం దభిరుచి కలవారు త్రిలింగభాషయందు లక్ష్యణరాయ కవివర్యుని హిందూ మహమ్మదీయ యుగములను, ఆంధ్రచరిత్ర చతురాననుడగు వీరభద్రపండితుని యాంధ్రుల చరిత్రలను, ఇటీవలఁ బ్రకటింపఁబడిన బౌద్ధమహాయుగమును, గీర్వాణ భాషయందలి ముద్రారాక్షసము, రాజతరంగిణి మొదలగు గ్రంథములను లేదా వాని కాంధ్రానువాదములను బఠించుటచే దమ జీవితముల సౌఖ్యానందమయము లొనరించుకొనఁగలరు.

ఈశ్వరసృష్టియొక్క సౌందర్యమును, మానవశక్తి కసాధ్యములును, అత్యద్భుతములును నగు రహస్యములను మనకుఁ జూపింపఁగల శక్తి చారిత్రములయం దెంతేని కలదు. ప్రస్తుత ప్రపంచముయొక్క దుస్థితికిని, ఉదరపోషణార్థము దర్శింపఁగల హాహాకారములకును, భయంకర వ్యాధులకును సమస్త హైన్యములకును మూలకారణమయినట్టి యార్థిక దుర్దశకు హేతువులను, ధనముయొక్క మూల్యమును, ధనసంపాదనావిధానమును, తదుచిత వినియోగమును దెలియ

నభిలషించు యువకులు సంస్కృతాంధ్ర హిందూనాన్విత సరస్వతీయు, కవిశేఖరుడును నగు కట్టమంచి రామలింగాచార్యుడే గారి యర్థశాస్త్రమును విలోకించుట త్యాగశ్యము.

ఒక్కొక్కవ్యాధికి దానితత్త్వము చనునదనిచి ప్రత్యేకకౌషధ ముపయోగింపవలసి యుండవలయుననే వివిధస్వభావులగు మానవుల యామోదప్రమోదముల నిమిత్తము వివిధవిషయికములగు గ్రంథములను బరింపవలసియుండును. ఒకానొక గ్రంథకర్త తనపుస్తకమందట్లు ప్రవాసియున్నాడు:—

“ఒక పురుషుడు పత్నీవియోగదుఃఖముచే వ్యాధి గ్రస్తుడయి నానాటఁ గృశించుచు మృత్యుదేవికి స్వాగత మొసంగ సన్నద్ధుఁ డగుచుండెను. బంధుభాంధవు లతని భయంకరదేహస్థితికి వగచి, బౌషధచికిత్స చేయింప నారంభించిరి. కాని యతని కద్దానిచే నెట్టి ప్రయోజనమును గలుగలేదు. అతని బంధువులు నిరాశఁ జెంది నన్నొక సుప్రసిద్ధ వైద్యునిగఁ గర్ణాకర్ణిగఁ దెలిసి రోగిని నావద్దకుఁ గొనివచ్చిరి.

నే నా రోగియొక్క మచ్చల దేహమును బరిశీలించుటకుఁ దొలుత వాని మానసికస్థితినిగూర్చి విశేషమగు సరిశోధనమును గావించితిని. నా కపు డతని యస్వస్థతకు మానసికమగు చింతయే ప్రబలకారణమని వ్యక్తపడియెను. ఉల్లాసశూన్యతయే యట్టిభయంకరజాడ్యమునకు ముఖ్యహేతు నని గుర్తించి యుండిన నే నా రోగియొక్క సమీపమునఁ గూర్చుండి కష్టప్రేమతో భూగర్భశాస్త్రముయొక్క కొన్ని విచిత్రములను, పరిలోకమందలి వింతలఁ గొన్నింటిని కథారూపమున ననుదినమును జెప్పసాగితిని.

పక్షము దినములలో వివిధ వృత్తాంత శ్రవణముచే రోగియొక్క హృదయమున కనూనమగు నుల్లాసము జనించి వానిని స్వస్థచిత్తు నొనరించెను. అనంతరము నేనతనికి భూగర్భ శాస్త్రములను గొన్నింటి నిచ్చి, వానిని గృహమునఁ గూర్చుండి నిత్యము పఠించుచుండవలసినదిగా నాజ్ఞాపించి పంపివై నితని. స్వస్థచిత్తుడగు నతఁ డట్లొనరించి మఱి యొక పక్షములో సంపూర్ణ దేహరోగ్యమును బడసెను.”

మానవ ప్రపంచమున లోచన గోచరములగుచున్న వ్యాధులలో నర్ధము మానసిక చింతాసంభూతములు. అట్టి వ్యాధుల దూరమొనరించుట కౌషధములకంటె వివిధములగు సద్గ్రంథములే యత్యంతలాభదాయకములు. సద్గ్రంథపఠనమే రోగవిమోచనమునకు దివ్యౌషధమని వచించియున్న విదే శీయ భిషగ్వరుఁ డొకఁడు స్వానుభవముచే గ్రహించియుండిన పఠనసంబంధములగు రహస్యములఁ గొన్నింటిఁ దన యొకా నొక కృతియం దీరీతి లిఖించియున్నాఁడు :—

“యువకులు సార్వజనిక గ్రంథాలయములఁ బాఠకుల సౌకర్యమునకయి గ్రంథముల పట్టికలు సిద్ధమొనరించియుండు విధముననే తమయొద్దఁ గల గ్రంథములయొక్క నామావళిని చీరువామిఁద వ్రాసియుంచుకొనుచుఁ దమకు విశ్రాంతి కలిగినపుడెల్ల నిజాభిరుచుల ననుసరించి వలసిన గ్రంథములు దాము లిఖించియుండిన నామావళిని బట్టి పరిగ్రహించి పఠించినచో వారి మనోవ్యాధులును, చిత్తవికారములును సులభముగా సంతరించిపోగలవు.

బీరువాపై వ్రాసినట్టి గ్రంథామావళియే ఈ ముల వివరణపత్రికకంటె మనకు విశేషముగాఁ దోడ్పడి. మః శోకోన్నాదములను, మనోహర్పల్యమును, ఆహ్లాదమును, ఆహ జ్యరమును, కామతాపమును భవతాపమును దూరమొన రించుననుట కెట్టి సందియమును లేదు. ఏమిదేని మన చి న్నీమ లయం దేవిధమయిన విచారదుఃఖము లుదయించి ముగ నెలకొని, వెడలనడప యత్నించినను వెడలకయ్యున్నచో మన కట్టి విషనుస్థితియందు జీవితము వ్యర్థమను నాశా భావము మన చి త్తములందు జనించును.

నిరాశాభావోత్పత్తికి బిడపనే యధైర్యభీరుత్వాగులుఁ జనించి మన నెత్తిపైఁ గూర్చుండఁ గలవు. కావున మన మట్టి స్థితియందుఁ నత్రణమే చికిత్సకుఁ గడంకుట శ్రేయస్కరము. ఆచికిత్స నుంత్రితంత్రములచేతను, ఔషధములచలనను, దై వ మునకు మొక్కులిడుటచేతను నెఱవేఱునది కాదు. మహా పురుషులయొక్కయు, కర్మయోగులయొక్కయుఁ బవిత్ర చరిత్రలఁ బారాయణ మొనరించుటయే యా లోకోత్తరమగు మహాచికిత్స.

ఆ చారిత్రములయొక్క ప్రతిఫుటయందును, ప్రతిరోగి కిని సంబంధించిన విపదస్థితిమును, దుఃఖాయ త్తమును నగు దీనచారిత్రముయొక్క హీనగీతములు గాన మొనరింపఁబడి యుండుటను భాతకుండు విఘోకింపఁగలఁడు. ఆ చారిత్రముల యొక్క పొరటలయందే దుఃఖము లొదవుచుండుటకుఁ గారణ ములును, వానిని నిర్మూలించుటకు సాధనములును, సౌఖ్య



నందముల సంపాదించు కరణియు స్పష్టముగా, దృష్టాంతపూర్వకముగాఁ బేర్కొనఁబడి యుండఁగలవు.”

మహాపురుషుల జీవితచారిత్రములందలి గంభీరరహస్యములను జదువరీ ! నీవెఱింగియుండని కతనఁ బ్రపంచతత్వానుభవమును సంపాదింపలేనివాఁడవయి, కర్తవ్యసాధనపథంబున భయంకరమగు దుఃఖ మేదేని ప్రత్యక్షమయినపుడు పరమాత్మశంకముచే నృజింపఁబడిన మానవుఁడ వగు నీవు భయభీతుఁడవయి యనాథునివలె, అంగహీనునిభంగి నెత్తి బాదుకొనుచు హతాశుఁడవయి పోవుచున్నాఁడవు. అపుడు నీ కరచరణాద్యవయవములు పట్టుదప్పి పోవుచున్నవి. నీ కటిసీమ భగ్నమగుచున్నది. నీబుద్ధికి విస్మృతి జాడ్యము సంభవించుచున్నది. నీ వపుడు శిలావిగ్రహమువలె జడీభూతుఁడవయి పోవుచున్నాఁడవు.

యథార్థముగ నీ కిట్టి హీనమగు దుస్థితిని గలిగించినది నీకర్తవ్యపథమునఁ దాండవించు భయంకర దుఃఖ మెంత మాత్రమును గాదు. నీ కర్తవ్య జ్ఞానశూన్యతయే — నీ వివేచనాశక్తి రాహిత్యమే — నీ నునశ్చాంచల్యమే నిన్నట్టి దిక్కుమాలిన పక్కి నొనరించినది. నీ భయభావమే — నీ సంజేహచింతనమే -- నీయధైర్యమే నిన్నట్టిదుర్దశకుఁ బాల్పడఁజేసినది. నీకు సంభవించునట్టి దుస్థితిని త్షణమాత్రకాలములో సంభ్రమానందము లొక్కుమ్మడి పెనఁగొనునట్లు నిర్మూలించివేయఁగల దివ్యశక్తి సంపన్నమగు బ్రహ్మశ్రుయు మహాపురుషజీవిత చరిత్రపారాయణమె.

“కం. ఎఱుకగలవారి చరిత్రలు

కలుచుచు నజ్జనులగోష్ఠిఁ ♦ నిదలక నిర్మలం

బెఱుంగుచు నెఱిగినదానిని

మఱవ కనుష్ఠించునది సమంజసబుద్ధికా.

—మహాభారతము

మహాపురుషుల జీవితచారిత్రముల సదా పఠించుచుండు మానవుని జీవితమునఁ దటస్థించుచుండు భయవిషాదరొగములు పటాపంచలగును, వానిహృదయము నూతనానందతేజోవిలసితమగుటచే వాఁడు మిక్కుటమున నుల్లాసముచేఁ గుప్పిగంతుల వేయుచుండఁగలఁడు. వాఁడు కేరింతలు గొట్టుచుఁ బూచిన పని నెల్లఁ బూన్కితో నెఱవేర్చుఁ గలఁడు.

మానవుఁ డే యే విషయములఁ గల గ్రంథముల నధికముగాఁ బఠింపవలసియుండునదియు వాని వ్యవసాయము ననుసరించియు, ఆర్థిక కుటుంబ స్థితిగతుల ననుసరించియు సామాన్యముగా నిర్ణయింపఁ బడుచుండును. పిట్టకథలను, నీతిసారము లేని కల్పితగాథలను, వట్టి హాస్యగ్రంథములను బఠించువారి కనుదినము తాత్కాలికానందము లభించుచున్నను వారు సాధారణదుఃఖములను, కష్టములను గాంచినంతనే భయకంపితులయి, ధర్మానుష్ఠానమున కనుగుణ్యమగు సామర్థ్యమును, భక్తిజ్ఞాన కర్మయోగబలసాధనమును సంపాదింపలేని వారలయి వ్యర్థజన్మము కావలసివచ్చును.

గారడీవినోదమువలె, వారాంగనానృత్యాభినయగీతములవలె, విషయసేవనముకరణి నశ్వరమును, హీనమును నగు మనోల్లాసమును గల్పించు దక్కనుదేశపు కథలు, కాశీ

మజిలీకథలు మొదలగు గ్రంథములు మన మాతృభాష యందుఁ గొన్ని కలవు. మన దేశమున సామాన్యవిద్య నేర్చిన యువజనులును, విశేషసంఖ్యయందు యువతీమణులును వీనినే చదువుచుందురు.

సామాన్యముగా వేసవికాలమందుఁ బండువెన్నెల కాయు రాత్రులందు భోజనానంతరము గృహబాహ్యమున శయనించి విద్యావివేకములయందు వెనుకబడియున్న స్త్రీ పురుషులును, యువతీయువకులును, బాలబాలికలును వే డేల? శతవత్సరప్రాయులగు వృద్ధులును గాశీమజిలీలందుఁ గల కథలనే పఠస్వరముఁ జెప్పకొనుచుఁ బొద్దుఁ బుచ్చు చుందును. కాంభోజిరాజు కథలు, బాలనాగమ్మ కథలు, కానురాజు కథలు - కాశీమజిలీ కథలకంటెఁ గడు హీనము లయినవి.

ఐతాళపంచవింశతి, విక్రమార్కుని కథలు యొక విధముగ నీతిని, ధర్మమునే బోధించుచున్నవి. జ్ఞానము నొసంగఁజాలని కాశీమజిలీలవంటి కథాగ్రంథములఁ జదువ నభ్యసించు యువకుని చిత్తము నీతిగ్రంథములను, దేశచారిత్రములను, ధర్మగ్రంథములను, వివిధశాస్త్రములను బఠింపలేనంతటి దుర్బలమయి, విషయాసక్తమయి, క్షుద్రకల్పనాశక్తియుతమయి యుండుచుండఁగలదు. కాశీమజిలీకథలకంటె మహాభక్తవిజయమువంటి భాగవతుల జీవితములు విశేషానందదాయకములును, ప్రయోజనకరములును నయి యున్నవి.

కాశీమజిలీయందలి కథ. పాఠకునకు పొడవైన ప్రియముగ మదవతీసౌందర్యమును, సుస్విగ్ధములును, మనోహర

ములును, చిత్రాకర్ణకములును నగు పాదవిషద్యైరింగిములను,  
 మోహతాపములను, చిరహవేదచములను, గాఢాశ్మము  
 ధరించు వజ్రహారములను, విజృంభితములను, పాదచలేష  
 నములను, గాఢాలింగనములను, గాఢాశ్మగజాభ్యుయును,  
 రతిక్రీడలను, రహస్యసంభోగములను, గాఢాశ్మగజాభ్యుయు  
 లను, మన్మథుని విలాసములను, నాగి, యక్ష, గుహస్వ,  
 కిన్నర కన్యకామణులను, స్వర్గ, మర్త్య, వాతాళి, వానరలోక  
 ములను, కల్పితములగు సకలవృత్తాంతములను, జూచుచు  
 విషయవాంఛను, వాసనోదేహమును, చిత్రకావలన్నియును  
 గలిగించుచుండ మహాభక్తి విషయమున విజృంభితములు  
 చదువరికి దైనిధి కిమహిమను, జగదీశ్వరుని చిత్తాభిమా  
 లను, ప్రకృతియంతరి యనంతమగు సౌమ్యానందమును, భగ  
 వత్తత్వమును, విశ్వలోకరూపమును, చిత్రకౌంచప్రభావమును,  
 తృష్ణావిసర్జన మాహాత్మ్యమును, వచనాశుద్ధి విచిత్రాశుత్వ  
 ముల సుధామయస్వభావమును, విక్రమ శేషనారల జేవుడు  
 కాచువిధమును, జ్ఞానవైరాగ్యములచే గలుగు ప్రయోజన  
 ములను, రజ్జుసర్పభ్రాంతిని, దేహాత్మబుద్ధిని విడనాడి మాత్మ  
 తత్త్వమును జెలియు పద్ధతిని, తపస్సిద్ధిని భావనతుల యజరా  
 మరత్వమును, నిత్యమును సత్యమును నగు నిర్వాణమును  
 బడయు జ్ఞానపథమును, బ్రదర్శించుచు భాతకునియందు  
 నెలకొని యుండిన విషయలోలత్వమును, ముష్కరాస్పక్తిని,  
 దుస్సాంగత్వమును, దుర్వ్యసనములను, ప్రగాఢావివేకాంఘ  
 కారమును బోద్రోలి వానికి తీవ్రతలక్రీయముయొక్క వివి  
 జ్ఞోభిని నోచన గోచన మొనరింపఁగలను.

యువకులారా! మీ కీ రెండుపద్యములలో దేనిని సమాదరింతు? స్వయముగా నిశ్చయించుకొనుడు. ప్రథమపద్యతి విషయసౌఖ్యమూలమునఁ బ్రతనరూపమగు నరకమునకుఁ గారణము. ద్వితీయపద్యతి యాత్మానందకారణమయి, అభ్యుదయస్వరూపమగు మోక్షమునకు మూలమగుచున్నది.

నిచారించవలసిన విషయ మొండు వివరింపకుండుట శ్రేయస్కరము గాదు. అసంఖ్యాకములగు కల్పనలతోఁగూడి, స్వల్ప మగు సత్యముతోఁ బ్రకాశించుచున్న పురాణములకు సంభక్తులయిన భారతీయగ్రంథకర్తలలో విశేషసంఖ్యాకులు పవిత్రములగు తమ గ్రంథములయందుఁ బ్రకృతివిరుద్ధములును అసంభవములును నగు సంశయములఁ జేర్చి తమ గ్రంథశౌరవమును దూషితమొనరించు చుండుట శోచనీయము.

మహాభక్తవిజయాది పవిత్రగ్రంథములం దిట్టి లోపములు కాననగుచున్నవి. ఈ లోపములు సామాన్యములు గావు. లోపము లెట్టివో, వానిచే నెట్టి నష్టము వాటిల్లునో, వాని నుండి సాతకు లెట్లు దూరముగా నుండనగునో సంక్షిప్తముగా లిఖించుట యప్రస్తుతము కానేరదు.

కబీరుదాసు భారతీయ భగవద్భక్తులలో సుప్రసిద్ధుఁడు. హిందూమహమ్మదీయ ప్రాజ్ఞప్రపంచమంతయు నీ మహనీయుని సమాదరించినది. కబీరు హిందూమహమ్మదీయ సఖ్యతను, జాతిమతద్వేష నిరసనమును, నిరాకారోపాసనావిధానమును, విశ్వసోదరప్రేమను, సేవాధర్మమును, అహింసాధర్మమును గనజీవిత ముఖ్యకర్తవ్యములుగ గ్రహించియుండెను.

కబీరువంటి మహాసత్ముడు, ప్రవక్త, ప్రేమశిద్ధాంతాచారణ  
కర్త యతని సమకాలికులలో తేలికయో చెప్పవచ్చును.

హిందూమతమును నాడు రామాచంద్రునివంటి  
భగ్వాచార్యులుండియున్నను వారు కబీరువలె సర్వజనసోదర  
త్వము లేనివారలయి మహమ్మదీయుల ద్వేషించుచుండిరి.

మహాత్ముడగు కబీరుదాసుయొక్క జీవితచారిత్రమును  
దెలియుట ప్రత్యేక భారతీయున కత్యంతావేషణీయము. భా  
తీరు గ్రంథకర్తల పౌరాణిక కల్పనావిశ్వాస మామహనీయుని  
జన్మ వృత్తాంతముయొక్క సత్యము నే మఱుగు పఱచినది.

కబీరు జీవితచారిత్రమును రచించినవారిలోఁ గొందఱు  
కబీరు ప్రాతఃకాలమున దివాకరుఁ డుదయించు సమయమున  
సూర్యప్రకాశ మండలమునుండి యొక దివ్యమగు తేజస్సు  
వారణాసి పట్టణమునకు దక్షిణాపార్శ్వమునఁ గల పుష్కరిణి  
మందలి విశిషితకనులమునఁ బ్రవేశింప నుండెడియే జన్మించి  
యున్నాడని వ్రాసియున్నారు. కొందఱు రామానందుని  
యాశీర్వాదముచే బాలవిధివాగ్ధమున జన్మించియున్నాఁ  
డనియు, మఱికొందఱు మహమ్మదీయసంపతుల యశారస  
ప్రతుండనియు లిఖించియున్నారు.

గ్రంథకర్తల యీ యభిప్రాయత్రయములోఁ దొల్లిం  
టిది గర్హింపఁదగియున్నది. శ్రీకృష్ణుడు, శ్రీరాముడు  
శ్రీబుద్ధుడు, జీససు, మహమ్మదు మొదలగు మహా  
పురుషులు సయితము మాతృగర్భమునుండి యవతరించి  
యుండఁ గబీరు దివ్యాశరమండలమునుండి యూశిషశినాడని

వ్రాయుట మనమంజనము. జీవుడు మానవదేహమును  
 పొందినపుడు యోని ప్రవేశమునకు బాధ్యుడగుచున్నాడు.

కబీరు నిశ్చయముగా సూర్యబింబమునుండి భువి నవత  
 రించిన లోకో తరపురుషుడను ప్రగాఢవిశ్వాసము చదు  
 నరికి గలిగినచో వాడు కబీరుయొక్క జీవితమందలి  
 మహత్తరములగు విషయము లన్నియు, సామాన్యజన  
 సాధ్యములు గావనియు, లోకో తరములనియు భావించి,  
 కబీరుయందలి సద్గుణములఁ దాను సంపాదింపఁబూనుట  
 వెఱ్ఱియనియు, మూత్రాశయమునుండి భువికి వచ్చిన తన  
 వంటి మలిన తనుధారి కబీరువంటి దేవతాపురుషు ననుగ  
 మింప యత్నించుట వ్యర్థమనియు విశ్వసింపఁ గడంగి  
 క్రమక్రమముగాఁ దనయందు భద్రముగా నెలకొనియుండిన  
 యాత్మశక్తిని శ్రీణింపఁజేసికొనుచుండఁ గలఁడు.

మానవజీవిత సామాన్యములగు వృత్తాంతముల  
 దృష్టాంతములుగఁ గొని బోధఁ గఱపఁబూనినచో గ్రంథ  
 కర్తలు పాఠకప్రపంచమున కెంతేని మేలొనరింపఁగలరు.

నేటిదనుక దేశవిదేశముల భూతవర్తమానకాలముల  
 రచింపఁబడిన జీవితచారిత్ర నిర్మాణపద్ధతులలో గాంధీమహా  
 త్ముని స్వీయజీవితచారిత్ర రచనావిధానము సర్వలోకాదర్శ  
 ప్రాయ మయినది. మహాత్ముడు తన చారిత్రమునఁ  
 బ్రకృతివిరుద్ధము కానట్టియు, సత్యయుతమయినట్టియు, సర్వ  
 స్త్రీ పురుషసాధ్యమయినట్టియు వృత్తాంతముల లిఖించి పాఠక  
 ప్రపంచముయొక్క కర్మయోగసాధన ప్రకాశమును సహస్ర  
 గుణాధిక మొనరించియున్నాడు.

అతఁడు బాల్యకాలమున లోకమందలి శాలకు లందఱి వలె నేరీతి దుర్జనసాంగత్యముచే ఘామ్రుపానాది దుర్వ్యసనములకు లోనయి యుండినదియు, యశావనమందు వివాహాతుఁడయినపిదపఁ బూజ్యుఁడగు జనకుఁడు మరణశయ్యాగతుఁడయి యుండ, నిజపత్ని నిండుచూలా లయియుండ యశావనోదేక సంభూతమగు కామాతిరేకముచేఁ దా నెట్లు సంభోగమునకు వ్యాకులపడుచుండినదియు, దక్షిణాఫ్రికాయం దున్నపుడు తా నొక దివసమునఁ గుపితుఁడయి భార్యను మెడవైఁ జేయి వైచి తన బసనుండి వెంటుటకు సిద్ధపడినదియు వ్రాసి యున్నాఁడు.

మహాత్ముఁడు తనజీవితము యొక్క విలాసమయమగు ప్రథమభాగమును, సజ్జనసాంగత్యపూర్వకమగు నాత్మావిలోకనముచే - సత్యాన్వేషణముచే సంస్కరింపఁబడిన ద్వితీయ భాగమును, సత్యాన్వేషణనంతరము లభించిన సుస్థిరములగు నాత్మజ్ఞాన బల ధైర్య స్థైర్యములచేఁ దా ననుభవించు బ్రహ్మసందమయమగు తృతీయభాగమును స్పష్టముగా లోకమునకుఁ జాణి ప్రతిపాదకుని యాత్మబల విశ్వాసముల వృద్ధిఁగావించి వానిని కాన్యోన్ముఖు నొనఁచించు పవిత్రస్థితిని గలిగించి యున్నాఁడు. జరిగినది జరిగినట్లుగా సత్యము నాధారపఱచికొని వ్రాయఁబడిన మహాత్ముని స్వీయజీవితముచే లోకమునకు విశేషమగు ప్రయోజనమును, జీవితప్రకాశము (Light of life) ను లభింపఁగలవు.

కబీరును గూర్చి మడివియున్న మన్వాభావిక మగు వస్తాంతము చదువరి కిట్లు బోధించుచున్నది:—



“ పాపకుడు ! కనీసం సూర్యమండలము నుండి  
యూవిర్భూతు డయినట్టివాడు. కావున జన్మతోడనే  
నీకంటె గడు శ్రేష్ఠుడు. అతని చర్యలు దేవతలకు సంబం  
ధించినవి. నీవేల మూర్ఖుడవయి వానివంటివాడె వగుటకు  
వాంఛించెదవు ? నీ కిది గ్రుడ్డియాసయని తెలియుచుండుట  
లేదా ? ” అను నిరాశాద్యోతకములగు దుర్బలభావములు  
చదువరియొక్క మాతృంతరాళమునుండి వెలువడి శ్రుతి  
గోచరములయి వానిని గర్భయోగమునుండి పరాజుష్టు  
నొనరించుచుండును.

శ్రీ గాంధీమహాత్ముని స్వీయ చారిత్రముయొక్క  
వాస్తవిక నృత్యంతరేఖనావలోకనముచే బాధకుని  
వృద్ధమాంతరాళమున దీ వాక్యములు ప్రతిధ్వనింప నారం  
భించుచున్నవి.

“ చదువరి ! నీ వేల ముదభాగ్యునివలె హీనుడవై  
దీనుడవయి మనుచున్నాడెవు. గాంధీమహాత్ముని లోకోత్తర  
పవిత్ర జీవితచారిత్రమును బఠించి, హర్షించి, ప్రశంసించినంత  
మాత్రముననే నీ కర్తవ్యబాధ్యత నిర్వర్తింపఁబడిన దనుకొను  
చుంటివా ? ఆయ్యో ! నీ వెంతటి మూర్ఖుడవు ? గాంధీ  
మహాత్ముని సుతించుటయూ నీకర్మము ? అతఁ డెల్లరిం దన  
నలె నాత్మావలోకనమును, సత్యాన్వేషణమును గావింపు  
డని బోధించుచుండ వినుచుండుటలేదా ?

మహాత్ముడైన నీవలెనే యొకప్పుడు సామాన్యమాన  
వునిన నుండి, కామక్రోధాదులకు వశుడయి, ధర్మవిరుద్ధ  
ముగ వర్తించియున్నట్లు లాతఁడే తన స్వీయజీవితమున

లిఖించియుండు జూచితివికిదా ! గాంధీ నిరంతరికృషేచే, దృఢసంకల్ప వే, సజ్జనసాంగత్యముచే, నాత్మపరిశోధనముచే దన ప్రభుత్వముననే మహాత్ముడయినాడని యాతనిజీవిత చారిత్రమును బఠించిన నీకు నేఱుగ నుండుచు బనియేమి !

చదువరీ ! లే లేమ్ము ! ఆలసింపకుము. నీయందుఁగల సమస్తవ్యసనముల నిర్మూలించివేయుము. మహాత్ముని యందుఁగల సద్గుణపుంజముల సముపార్జింప సదా యత్న శీలుఁడవయి బద్ధకింకణ హస్తఁడవయి, తిత్పిమతిఁబయి యుండుము. నీ వచశ్య ముద్ధరింపఁ బడుదువు. మహాత్ముల కాకాశమునుండి యూడిపడుచు నీవి భ్రమింపకుము. నీవంటివారే మహానుభావు లగుచున్నారని విశ్వసించుము.

దేశచారిత్రము గాని, తదంతర్భాగమగు పుణ్యజన జీవితచారిత్రముగాని సత్యవిరుద్ధమగుచో మానవలోకమున కంతగా శ్రేయోదాయకములు కానేరవు. విద్యార్థులు తాము పఠించు నీతిప్రధానములగు గ్రంథములయందు దెచ్చోటనేని ప్రకృతి విరుద్ధాంశములు కాననగునో వానిని విడిచివేయ వచ్చును.

ఎల్లపుడు నీతిశూన్యములును, జ్ఞానరహితములును నగు కథావళులఁ జదువుచుండువాని యధరములపై క్షణమాత్ర కాలము మృదుల హాసచంద్రికలు తాండవించుచుండునేగాని వానికి లోకానుభవ జ్ఞానమును, మనోవికాసమును, దృఢ సంకల్పశక్తియు, జీవితలక్ష్యమును సాధించు బలమును సుంతయు లభింపజాలవు.

ప్రతి సాక్షికుడు సంతోషకరణముయొక్కయు, అద్వాని సమ సత్య క్తులయొక్కయు, జ్ఞానము యొక్కయు, బూర్ణవికా సమే గ్రంథావలోకనముయొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యమయి యుండు వలయు ననఁడు గు రెఱుంగఁ దగును. పఠనముచే వికసించి నట్టియు, సంస్కరింపఁబడి నట్టియు నాత్మశక్తులను మానవుఁడు తన కవసరమైనపుడెల్ల స్వప్రయోజనార్థ ముపయోగించు కొని, ప్రపంచమున సుఖమయ జీవితమును గడపఁగలుగు చున్నాఁడు.

మారదృష్టి లేక సదా గ్రంథసాగరముయొక్క యొకే భాగమున సంచరించుచుండు మానవాంతోకరణము విశేష మగు జ్ఞానానుభవముల సంపాదించలేనిదయి స్వర్గీయసౌఖ్యా నందముల మానవునకుఁ గూర్చిపెట్టుటయం దసమర్థమగు చున్నయది. చదువరి ధర్మజ్ఞాన సదాచారములకు విరుద్ధములు కాని వివిధ విషయ ప్రధానములగు గ్రంథములఁ జదువు చుండినఁగాని మేధావంతుఁడు కాఁజాలఁడు. ప్రతిపాఠకుఁడును విచక్షణాశక్తికిని, కల్పనాశక్తికిని గలట్టి గాఢాంధవ్య సూత్రమును గ్రహింపఁ దగును.

అట్లుఁగ, కల్పనాశక్తికి హాని నొదవఁజేయునట్టి వివేచనాశక్తియొక్క యపూర్వాభ్యాసముచు-వివేచనాశక్తిని శ్రీణింపఁ జేయునట్టి కల్పనాశక్తియొక్క వ్యవహారమును నుచుజాఁడు నిసర్జించు పివసరము. ఏ పాఠకుఁడేని విచక్షణాశక్తియొక్కయు, కల్పనాశక్తియొక్కయు బరస్పర విరుద్ధమగు వ్యవహారమునకుఁ గడంగినచో వాని యంతోకరణము

యొక్క స్వాభావిక చైతన్యము మండిగించిపోవుట తటస్థించును.

అంతఃకరణవికాసమునకును, జ్ఞానాభ్యుదయమునకును ముఖ్యకారణభూతములగు నీ రెండు శక్తులును సంగీత గాన మందలి మృదంగతాళవాద్యములసరికి కేమాత్రము భేదము లేక సమముగా నుండు వావశ్యకము. సంగీతస్వర నాడి ప్రకటనమునకుఁ దొలుతిఁగాని పిదపఁగాని దానితో మేళగింప వలసిన యే వాద్యముయొక్క ధ్వనియుఁ బొరపాటుచే నెలువడిన శ్రోతలు గానసభామాధుర్యము సనుభవింపఁ జాలరు.

అంతఃకరణ వికాస మాధుర్యము సనుభవింపఁగోరు ప్రతి పాఠకుఁడును దన కల్పనావివేచనశక్తులఁ దుల్యస్తాన మందును, సమప్రయోగమందును విన్యసింప యత్నించు చుండవలయును. వస్త్రముఁ విక్రయించుకొను వ్యాపారి నదా తన వస్త్రవిక్రయశాల కేతెంచువారితోఁక సవిరామముగ వస్త్రములనుగూర్చియే సంభాషించుచున్న విరువా రెల్లరు విసుపుఁజెంది వానినుండి నిరంతరము దూరముగాఁ దొలఁగియుండుటకే యత్నించుచుండఁగలరు. కారణమేమి? మనుష్యుఁడు తన జీవితకాలమునంతయుఁ దన మానసము యొక్క ప్రకృతిసిద్ధములగు వివిధప్రవృత్తుల నొక్కే యభిరుచిచేఁ బ్రసన్న మొనరింపఁజాలఁడు.

చునగృహమందు మనకుమారుని కెంత వాత్సల్యముతో స్నేహానురాగములతో రుచికరమగు నొకేవిధపు శాకము నన్నముతోఁ బ్రతిదినము వడ్డించుచు వచ్చినఁ

గొంతకాలమున కా మధురమును, రుచికరమును నగు శాకమే జహ్వాకు వెంగులు బుట్టింప నతఁ డమ్మా! ఇదిగాక మఱొక్క కూరిను నాకు వండిపెట్టవా? ఎల్లప్పు డొక్కటే కూర నారగించుటచే నా నాలుకకు రుచిని గ్రహించుశక్తియే లేకుండఁజూచినది. ఈ కాననగు విశ్వమందు దయామయుం డగు సర్వేశ్వరుఁ డనేకములగు వృక్షజాతులను, దివ్యములగు నోషధులను, ఫలపుష్ప కండమూలములను మానవుని శరీరాంగ్యము నిమిత్తము సృజించియుండ నీ వేల నా రసనేంద్రియమున కవసరము లయినట్టియు, రజస్తమోగుణ శూన్యము లయినట్టియు నభిరుచుల నిత్య మేకశాక ప్రధానముచే నశింపఁజేసినైచెద వని తప్పక ప్రశ్నింపఁ గలఁడు.

అనేకవిధములగు నాహారముల భుజించుచుండినఁగాని మానవదేహము సర్వాంగసుందరముగ వృద్ధి నందనేరదు. ఆహారములందుఁ గొన్ని కొప్పునొసంగుచున్నవి. మఱికొన్ని మాంసమును వృద్ధిఁ గావించుచున్నవి. ఇంకఁ గొన్ని రక్తమును, నీర్యమును బోషించుచున్నవి. కొన్ని జలమును, లవణమును, పిష్టసారమును గలిగించుచున్నవి. ఇవియన్నియు దేహమునఁ జేరినఁ గాని మానవుఁ డారోగ్యవంతుఁడయి ప్రశాంతముగ జీవింపఁ జాలఁడు. ఏ పదార్థము కొఱవడినను స్వస్థతకు భంగము కలిగి తీరును. ఇయ్యది స్థూలదేహపోషణ సంస్కరణములఁగూర్చి చెప్పఁబడినది.

ఇదియేచందమున నంతఃకరణమును, జ్ఞానేంద్రియములను బ్రధానముగాఁ గలిగియున్న సూక్ష్మదేహపోషణ సంస్కర

ణముల నిమిత్తమును వివిధతత్త్వోపేతిమగు జ్ఞానాహార  
మపేక్షణీయమైయున్నది. సర్వాంగసుందరమును, సర్వతో  
ముఖమును నగు జ్ఞానపరిగ్రహణముననే మానవాంతికిరణ  
మపూర్వ వికాససంపన్నమయి సౌఖ్యానందసంభాయకము  
కాఁగలదు.

సందర్భానుసారముగ సృశ్యశ్రవ్యకావ్యముల రస  
ప్రయోగము సుందరమై రాణించునుగాని సందర్భద్వష్టేలేక  
కవి కావ్యప్రారంభమునుండి యనిసానపర్యంతము నొక్కే  
రసము నుపయోగించుచు వచ్చినయెడల వాని మనోహర  
మగు నితీవృత్తము, సాత్రపోషణము, భావోచిత్యము, పద  
ణాలిత్యము, సారస్వతప్రతిభ మొకలగు కావ్యలక్షణము  
లన్నియుఁ బాఠకుని కోమల హృదయమునకుఁ దీక్షింపఁ  
కములవలెఁ గ్రుచ్చుకొను ననుటయం దబ్బర ముండలేరగా.

ప్రాణములకంటెఁ బ్రీయతిముండగు సభిమన్యుకుమా  
రుని గోల్పోయి విలాపమొనరించుచున్న ఫనంజయుని దుఃఖ  
రససాగరమునుండి సముద్ధరింప నీరరసము ప్రయోజనకర  
మగుఁగాని - హాస్యరసముగాని, శృంగారరసముగాని యుప  
యోగపడుటెట్లు? అదియేచందమున మానవుని చిత్తప్రవృత్తి  
ననుసరించియే పాఠ్యవిషయ ముండుటయు నావశ్యకము.

అనుభవసంపన్నుఁ డగు నొక నీతిశాస్త్ర ఘరీణుఁ  
డిట్లు సుడివియున్నాఁడు:—

“వ్యవసాయసంబంధమగు పరిసమందే దత్తిచిత్తుఁ  
డయియుండి సంస్కరణశిక్షవైపునకు నిజమానసికదృష్టిని బ్రస  
రింపఁ జేయనట్టి మనుష్యుఁడు వ్యవసాయ శాస్త్రమం దెట్టి

నిపుణుడయి యున్నను దోషశూన్యమగు సనుభవమందు  
గొనుడుగుటచే వాఁ డా వ్యవసాయశిక్షయొక్క సంపూర్ణ  
జ్ఞానము లేనివాడనియే చెప్పవలసివచ్చును.

అతఁడు వ్యవసాయశాస్త్రముయొక్క నియమావళి  
యందు ముఖ్యంగ మగు నొకదాని నభ్యసింప మఱచిపోవు  
చున్నాడు. అతఁడు మానవునియొక్క స్వాభావికప్రవృత్తుల  
కును, వివిధభావములకును వ్యవసాయముతోడ విశేషమగు  
సంబంధము స్వభావసిద్ధమయి యుండుటను గు రెఱుంగ  
కున్నాడు. న్యాయవాదవృత్తియు వ్యవసాయముయొక్క  
యొక యంగమే. మానవజీవితోపాధికి మూలమగు ప్రతి  
వృత్తియు వ్యవసాయ మనఁబడుచున్నది.

న్యాయవాదవృత్తిని గూర్చి విచారించిన సంతకంఠె  
నిశేషమగు కృత్రిమమును, కుత్సితమును, వ్యర్థాడంబర సమ  
న్వితమును, భావుకతాశూన్యమును నగు వేటొక వ్యవసాయ  
ముండనేరదు. న్యాయవాది తన వ్యాపారముతోడ మనుష్య  
జాతియొక్క స్వత్వములకును, వాని స్వాతంత్ర్యాది సంపదల  
కును ఘనిష్టమగు సంబంధము కలదని గ్రహింపవలసి  
యున్నది. ప్రతీన్యాయవాదియుఁ బ్రపంచముయొక్క సమస్త  
విషయములఁగూర్చి కొలఁదిగనో, గొప్పగనోనిర్దోషమగు నను  
భవమును సంపాదించియుండుట న్యాయశాస్త్ర సిద్ధాంతముల  
నెల్ల గంఠస్థ మొనరించుటకంటె నావశ్యకమును, శ్రేష్ఠమును  
నయియున్నదని గ్రహింపఁ దగును.

విద్యయొక్క యేకాంగమండే సదా నిరతుడయి  
యుండు వ్యక్తి తదంగమునం దయిన సంపూర్ణపరిజ్ఞాన

1. దక్షుడు కాంజాలండు. కారణమేమన విద్యయొక్క వివిధాంగములును బరస్పరి సంబంధబద్ధములయి, పరస్పరాశ్రయములయి సహజముగా నొప్పుచుండును. తన జీవితకాలము సంతయు వ్యాకరణ శాస్త్రసూత్రముల నల్లించుటయందే గడపివైచు వ్యక్తియొక్క మేధాశక్తి, విషయగ్రహణ సామర్థ్యము క్రమక్రమముగా స్తంభించి పోవుచున్నవి.

అట్టిచో వానివిద్యాబుద్ధులునుక్షణక్షణమునుండగించి పోవుచుండగలవు. ఏవిషయమును గూర్చియు జింతింపక, సదా యొకే విషయమందు సంలగ్నచిత్తుడై యుండు మానవుని విశ్వము మూఢునిగా భావింప చుష్కమించును. అట్టివాఁడీ విశాలమగు విశ్వప్రకృతి రంగమునం దొక విచిత్ర జీవజంతువువలె సంచార మొనరించుచుండగలండు. జలయానముపై భూపరిక్రమ మొనరించు మానవుఁడనేకములగు రేవుస్థానముల విశ్రాంతి నిమిత్తముగాని, భోజన సామగ్రి నిమిత్తముగాని నౌకానతరణము నవశ్యము గావింప వలసి యుండును.

ఈ విషయముల నెల్ల నెఱింగి యవకులు దీర్ఘకాల మొకేవిధములగు గ్రంథములఁ బఠించుటచేఁ బ్రయోజనము కలుగునని భ్రమింపక, సందర్భానుగుణ్యముగ జ్ఞానమునే లక్ష్యమునం దిడికొని పవిత్రములగు నానాగ్రంథముల నవలోకించుచుండుట శ్రేయస్కరము. ప్రతియవకుఁడును మనుష్య జీవితమునకు సంబంధించిన ప్రతివిషయమునుగూర్చి యవసర మొనంతవఱకు జ్ఞానానుభవముల సంపాదించు టావశ్యకము.



అప్పుడే యతఁడు సంపూర్ణమగు మనుష్యత్వమునకుఁ బ్రాప్తిపఁగఁగఁడు. సమస్తవిషయ పరిజ్ఞాన సంపాదనాతత్పరుఁడు కాంతీతవ్యవసాయమందు వ్యస్తము గానట్టి దక్షతను సంపాదించి స్వీయజీవితమును సార్థకమొనరించుకొను టుచి తము. ఇట్లాచరించు మానవుఁడు భావసంకీర్ణత యను పెను భూతమునుండి సంరక్షింపఁబడి సంపూర్ణముగా నుద్ధరింపఁబడఁగఁగఁడు.

సారాంశ మేమనఁగాఁ బ్రతిమానవుఁడు తన వృత్తివిద్యతోఁబాటు మనోరంజనమునకును, మనోవికాసమునకును, విజ్ఞానప్రాప్తికిని, సక్రమ జీవిత విధాన నిర్వహణాగ్రమును వివిధకళా పరిజ్ఞానమును, విద్యాకుశలత్వమును సంపాదింపవలయును. లేనిచో మనుజుఁడు చైనాదేశీయునివలె నేకాంగద్రవ్యజీవింపవలసివచ్చును.

చైనాదేశీయులు భూగోళముయొక్క చిత్రపటమునఁ దమ సామ్రాజ్యముయొక్క చిన్నిచిన్ని పల్లెల నామముల సైతము వ్రాసియుంచి ప్రపంచముయొక్క తదితరములగు విఖ్యాత భూభాగముల స్థానమున నజ్ఞాత మరుభూమియనియు, దూరదేశమనియు, విదేశమనియు లిఖించుచుండు దురభ్యాసమున వారు తమసామ్రాజ్య భూగోళజ్ఞానము నార్జింపఁ జూతురే కాని, ప్రపంచభూగోళము వైపునకు దమ దృక్కులఁ బ్రసరింపఁజేయ నొల్లరు.

పాఠకు లేచందముననే ఎర్తింపక, వృత్తిమూలక మగు విద్యతోడనే మన స్తృప్తి జెందియుండక ప్రకృతిశాస్త్రము

యొక్క నానాకళాభ్యాసమునకును, సాంస్కృతికముయొక్క వివిధ విభాగ పరిశీలనమునకును గడంగు ముచితము.

వృత్తివిద్య నార్జించుటయందే జీవితమంతయుఁ గడచి పోవుచున్నదనియు, మోక్షమునకును, హృదయాహ్లాదమున కును మూలమగు విద్య నార్జించు టెట్లు పొందగలననియు సోమ కులగు యువకులు కొందఱు నుడువుచుండగా చాలకించి యుంటిని. ఉత్తటమగు వాంఛ యెచ్చోటఁ గలదో అట నుండియే కావలసినంత యవకాశమును లభింపఁగలదు.

“సుఖార్థినః కుతో విద్యాః ? నాస్తి విద్యార్థినః స్సుఖం,  
సుఖార్థీ వా త్యజేద్విద్యాం విద్యార్థీ వా త్యజేత్సుఖం.”

—మహాభారతము.

“సౌఖ్యార్థికి (శ్రమజేయ నిచ్చగింపనివాఁడు) విద్య యెక్కడ ? విద్యార్థికి సౌఖ్య మెక్కడ ? సుఖము వలయుచో విద్యను వదలుకొనవలయును. విద్య వలయుచో సుఖమును వదలుకొనవలయును.”

యువకు లెంతయో శ్రమజేసి వివిధవిషయపరిజ్ఞాన మును సంపాదించు రేని తమజీవితమును సార్థక మొనరించు కొనఁగలరు.

భిన్నగుణములను గలిగియుండు యాహారమును మాన వ్రుఁడు భుజింపక సదా వట్టి వరియన్నమునే భుజించుచున్నచో వానిదేహము వ్యాధిగ్రస్తమగును. శరీరముయొక్క గ్రంథులు సడలిపోవును. అవయవముల పటుత్వము క్షీణించును. నరములు బలహీనము లగును. స్నాయువులు శుష్కించును. కండరములు

వట్టిబోవును. కిరచిరణాప్యవయవములు కదలనేరవు. ర కము మాషితమగును. తేజస్సు నశించును. క్రమముగ దేహము యొక్క చైతన్య ముడిగిపోవును.

శరీరముయొక్కస్థితి ననుసరించియే యాత్మదశయు నించుమించుగాఁ బరివర్తనమగును. శిథిలగృహమం దధివసించు మనుజుఁ డెట్లు సుఖం బుండనేగ్గు? ఆత్మ యను జీవికి నివసించ కామమే సదనంబుగ నుండుచున్నదికదా ! శరీరమునకు భిన్న భిన్నాహార పదార్థములు లభించినపుడే యంతఃకరణము సత కమయి వికాసస్ఫూర్తిచే జెన్నాఁడు చుండఁగలదు. వివిధగ్రంథములఁ జదువుచుండుట యాత్మ వికాసమునకు ముఖ్యమగు కార్యము. కాని గ్రంథములను బఠించుటయందు విద్యార్థి వివిధములగు సద్గుణ నవలంబింప వలసియుండును. గ్రంథముల నన్నింటి నొకేరీతిగఁ బఠింప వలనుపడదు.

“Some books are to be tasted, others to be swallowed  
And some few to be chewed and digested” —Bacon.

“If a book is worth reading, it is worth buying”

—Ruskin.

You will find that most books worth reading  
Once are worth reading twice.”

...John morley.

“కొన్నిగ్రంథములు చవిఁజూడఁదగియున్నవి. ఇతర గ్రంథములు మ్రొంగఁదగియున్నవి. స్వల్పసంఖ్యాకములగు గ్రంథములు మాత్రమే నమలి జీర్ణింపఁ జేసికొనఁదగి యున్నవి.”

- బేకను.

వట్టిబోవును. కిరచిరణాప్యవయవములు కదలనేరవు. ర కము మాషితమగును. తేజస్సు నశించును. క్రమముగ దేహము యొక్క చైతన్య ముడిగిపోవును.

శరీరముయొక్కస్థితి ననుసరించియే యాత్మదశయు నించుమించుగాఁ బరివర్తనమగును. శిథిలగృహమం దధివసించు మనుజుఁ డెట్లు సుఖం బుండనేగ్గు? ఆత్మ యను జీవికి నివసించ కామమే సదనంబుగ నుండుచున్నదికదా ! శరీరమునకు భిన్న భిన్నాహార పదార్థములు లభించినపుడే యంతఃకరణము సత కమయి వికాసస్ఫూర్తిచే జెన్నాఁడు చుండఁగలదు. వివిధగ్రంథములఁ జదువుచుండుట యాత్మ వికాసమునకు ముఖ్యమగు కార్యము. కాని గ్రంథములను బఠించుటయందు విద్యార్థి వివిధములగు సద్ధతుల నవలంబింప వలసియుండును. గ్రంథముల నన్నింటి నొకేరీతిగఁ బఠింప వలనుపడదు.

“Some books are to be tasted, others to be swallowed  
And some few to be chewed and digested” —Bacon.

“If a book is worth reading, it is worth buying”

—Ruskin.

You will find that most books worth reading  
Once are worth reading twice.”

...John morley.

“కొన్నిగ్రంథములు చవిజూడఁదగియున్నవి. ఇతర గ్రంథములు మ్రొంగఁదగియున్నవి. స్వల్పసంఖ్యాకములగు గ్రంథములు మాత్రమే నమలి జీర్ణింపఁ జేసికొనఁదగి యున్నవి.”

- బేకను.

జీవితకాలమున శాంతిస్నేగ్యము ననుభవింప లభింపఁగలదు. యువకుల తమచిత్తములకు నవీనమగు చైతన్యమును, ఉత్తేజనమును బరసముచే గల్గించుచుందురుగాక !

సద్గుణసంపన్నుడగు నిపుణచిత్రకారుఁడు మనోహరములగు నవ్యచిత్రములఁ జిత్రించి, తన చిత్రశాల యొక్క సౌందర్యమును బెంపొందింపఁ జేసికొను విధంబుననే యువకులు పఠనముచే దేశచారిత్రములు, సత్కావ్యములు, మహాపురుషుల జీవితములు, ఆదర్శ సతీజీవితములు, నీతి గ్రంథములు, ధర్మగ్రంథములు మొదలగు వానినుండి స్వోత్కృష్ట స్ఫూర్తికర్మజ్ఞున దృష్టాంతరత్నముల సేకరించి వానిచే నమ హృదయమందిరముల శృంగారింపుకొనుట మంచిది.

ఉత్తమ గ్రంథపఠన సంప్రాప్తములగు దృష్టాంతములను, చిచిత్రఘటనలను, మహత్తరవిషయములను స్మృతి పథమునం విడికొని వాని వివరముల గూర్చి ధ్యానపురస్కరంబుగఁ బ్రశాంత మానసముతో విచారింప నుష్కమించినచో నా మహావిషయములందలి సారమును, నీతియుఁ బాఠకుని హృదయకోశమున జీర్ణింప వాని జీవిత మెంత మనోహరమును, భవ్యమును, దివ్యమును, సౌఖ్యదాయకమును నయి తనరారఁగలదో నే నభివర్ణింపఁజాలను.

పాఠకులు తా మెన్నివిధములగు నుత్తమగ్రంథముల నభ్యక్తికముగ, నిశ్చలచిత్తములతోఁ బఠింతురో వారి స్మృతిపథములం దన్నివిధములగు సుందరభావచిత్రములు

సాక్షాత్కరించి వారి హృదయముల కక్షయ స్వర్గీయ సౌఖ్యానంద పీయూషధారలఁ బ్రసాదించఁగలవు.

యువకులు భిన్నభిన్నజాతులయొక్క సమగ్రేతిహాసమును, శ్రేష్ఠమానవులయొక్క జీవితవృత్తాంతములను, కుమారులయొక్క యపూర్వాభివృద్ధిని, యాత్రికులయొక్క దేశ విదేశ విరోధావలోకనములను, అన్వేషకులయొక్క పరిశోధనా విహ్వలములను, వైజ్ఞానికులయొక్క విచిత్రానుసంధానములను, గ్రంథమూలమునఁ బరిశీలించుటచే ననేక విధములగు రుచులను, మనోహర దృశ్య సందర్శన సంజనితానందాతిరేకమును బడయఁ గలుగుచున్నారు. చదువరి వేదవ్యాసునిచేఁ గావ్యసృష్టియందు సృజింపఁబడిన మహాత్ముడను, బాలబ్రహ్మచారియు నగు భీష్మపితామహుని రథము నారోహించి పాండవ చమూవాహినిపై సనివార్య బాణవృష్టిని గావించుచు, శత్రుపై న్యముల గుండెల న్రయ్యజేయుచు నుండఁ గాంచి సంభ్రమానందములఁ దేలియాడఁగలఁడు. అనంతర మా పాతకుడఁ గాంగేయుని నిశిత శరశయ్యాగతుండయి యుండి ధర్మనందనునకు మహాశాంతప్రకాశ భాసురనుగు ముఖారవిందముతో బ్రహ్మర్షివలె వాత్సల్య పూర్వకముగ రాజధర్మములను బోధించుచుండుట విచారించి చకితుడయి పోఁగలఁడు.

పఠనముయొక్క ప్రభావముచే యువకులు గతించిన కాలమును సయితము ప్రత్యక్ష మొనరించుకొన సమర్థులగుచున్నారు. వారు కోరినపు డెల్ల దేశభక్తియొక్కయు, వాస్తవిక పరాక్రమముయొక్కయు, సజీవచిత్రముల నిఁ

సంపద గలుగుచున్నారు. నేటికి రమారమి మూడువందల సంవత్సరములకాలము గతించినది. నాడు శ్రావణమాస సప్తమి, ప్రభాతకాలము. బాలభానుని కిరణప్రకాశ మెల్లెడల వ్యాపించియుండెను. షష్ఠిత్రయోతతేజోవిభూషితులును, అవక్ర పరాక్రమ ధనులును, నూతృదేశా రాధకులును నగు మేవాడు పట్టణవాసులగు రాజపుత్రులెల్లరు “జన్మభూమియే మాకు స్వర్గము. దేశమాతయే మాపాలికి మహాలక్ష్మి. దేశపారతంత్ర్యమే మాకు నరకము. స్వాతంత్ర్య ధర్మసమరమునఁ బ్రాణవిసర్జనమే మీస్వర్గ” మని గంభీరముగ గర్జించుచుఁ దమస్వేచ్ఛాధనచోరుఁడగు నగ్బరు సార్వభౌముని చతురంగ బలములతో ఘోరముగఁ బోరుసలుప భయంకరసంగ్రామ రంగమునకు లంఘించుచుండిరి.

సార్వభౌముని లెక్కింప శక్యముగాని సైన్యములు మానసింహుని యాధిపత్యమున మేవాడు నగరమును ముట్టడించియుండెను. సంపదలకును, సౌఖ్యములకును గాపురమగు తమపురము శత్రుహస్తగతమయి పోవునను భీతిచే క్షత్రియులెల్లరు నిశితకృపాణపాణులై దుర్గమును భేదించు మహమ్మదీయయోధుల డీకొనుచుండిరి. ప్రతి రాజపుత్రుఁడును, వనితయు, బాలబాలికలును తుదకు వృద్ధులును రోషకషాయిత చిత్తులయి, క్రోధారుణిత నేత్రులయి ప్రచండాగ్ని స్ఫులింగముల నయనములనుండి రాల్చుచు, సూర్యవంశ యశశ్చంద్రికను దూషితమొనరింప సన్నద్ధుఁడయిన మొగలు సార్వభౌముని పీచమడంప వీరరసోద్రేకముచే నున్నత ప్రాయులై, తోకఁద్రొక్కిన త్రాచులపగిది బుసఁగొట్టుచు

వివిధాయుధముల నొచ్చి మేవాడు గుర్తోడరిభాగము  
యొక్క చతుర్దిశలఁ దిరుగాడుచుండఁ.

వారి యారాధ్య దేవుడగు రాజపుత్రాజులహుండు  
మూర్తీభవించిన వీరనమో లేక రుద్రుడో యను భ్రాంతి  
నూపరులకుఁ గలుగుచుండ నిగరముయొక్క చతుర్దిక్కులను  
గాపాడుచున్న సైన్యమునం దెల్లెడలఁ దానెయి విహ  
రించుచుండెను. భూమి యీనినదో యన్న చందమున  
నున్న మొగలు సైన్యమును గాంచి, ధీరులయి, గంభీర  
భూధరముల నూడ్కి నిశ్చలహృదయులయి, శాస్త్ర  
రక్షపాసాస్త్రులయి యుండిన మేవాడు రాజపుత్రుల శౌర్య  
ధైర్య గాంభీర్య పరాక్రమాదులు కనుంగడు ప్రశంసనీయ  
ములు. అట్టి వీరసాధిభూతమగు దృశ్యమును సులభముగాఁ  
జూడఁగల భాగ్యము చదువరులకు లభింపఁగలదు.

రాజపుత్రస్థానచారిత్రమందలి నృత్యములగు వృత్తాం  
తిములఁ బఠించినపుడు యువకు లెట్టి యానందము ననుభ  
వింపఁగలరో స్వానుభవముచేఁ దెలియనగుఁగాని శబ్దములచే  
బోధపడదు. యథార్థమగు విద్యానురాగి స్వపరహితముల  
నపేక్షించియే స్వార్థపరమార్థముల నిమిత్తము జ్ఞానమును  
నముసార్జించుచున్నాడు. ఆతఁడు విద్యానులబ్ధమగు సుజ్ఞాన  
సాధనముచే నీశ్వరదత్తములగు స్వాభావిక శక్తులను, సంపదల  
సంస్కరణ పోషణములను గావించుకొనఁ జూచుచుండును.  
బ్రహ్మానందమే — దుఃఖవిస్మృతియే — కష్టనిష్ఠురా  
పహరణమే వాని జీవిత లక్ష్యంగములు.



అట్టి పాఠకుఁడు వడియు ప్రయోజనములను గూర్చి చీటికిమాటికి వచించుచుండుట చర్చితచర్చణ మగును. సుప్రసిద్ధ నీతిశాస్త్రవిదుఁడగు బేకను మహాశయుఁ డిట్లుప దేశించుచున్నాఁడు:—

“మానవుఁ డెప్పుడును ఖండన మండన ముండనముల నిమిత్తమును, వ్యాపారము కొఱకును, వివిధములగు చిత్రములఁ దెలిసి మిత్రులకుఁ జెప్పి యూరకే నగుచుండుట కొఱకును, గ్రంథావలోకన మొనరింపరాదు. సద్బుద్ధి వివేక ముల సంపాదనమే పఠన లేఖన శ్రవణ మనన ధ్యానముల యొక్క ముఖ్యలక్ష్యమయి యుండవలయును.

“Reading maketh a full man  
Conference a ready man  
And writing an exact man.” Bacon.

“పఠనముచే సంపూర్ణత్వమును, సభాసమాజములఁ బ్రసంగించుటచే దత్పరత్వమును, లేఖనముచే యథార్థతయు మనకు సిద్ధింపఁగలవు.”

స్వల్పలేఖనాశక్తి యుండుట మానవునియందు ధారణాశక్తి యల్పముగా నున్నదనియు, అనర్గళముగఁ బ్రసంగింపఁజాలని మనుజునందు బుద్ధి లోపించియున్నదనియు, విశేషముగఁ బఠంపలేని వ్యక్తియందుఁ బ్రావీణ్యమును, వివేకమును గొఱవడి యున్నవనియును మనము గ్రహింప వలయును.

సంభాషణము, ప్రసంగము, లేఖనము విశేషప్రయోజనకరములు. ప్రసంగము వ్యవహారదక్షులగు పురుషులకుఁ

బ్రాహ్మకముగా గ్రంథమువలె దోడ్పడుచుండఁగలదు. కాని విద్యానురాగియగు ప్రతివ్యక్తియుఁ దన్నుఁ ద్రికాలముల యొక్క పురుషోత్తములకు, విద్యద్వరేణ్యులకు, సత్సత్విశేషులకు సమకాలికు నొనరించునట్టియు, తన్ను సమస్తజాతుల యొక్క భావాగారమునఁ బ్రవేశపెట్టఁగలట్టియు, గణనాతీతములగు శతాబ్దములకుఁ దొల్లింటి మహాత్ములనుష్ఠించి యుండిన సత్తత్త్వలయొక్క సత్ఫలభోగమునకు భాజను నొనరించునట్టియు, కర్మయోగులచేఁ జరకాలసంచితమగు జ్ఞానభండారమును దన స్వాధీనమొనరించునట్టియుఁ బఠన మను మహామంత్రము సవశ్య మభ్యసింపవలసియున్నది.

మానవునియొక్క సమస్త రత్నముల సక్రమానుష్ఠాన విధానము జ్ఞానముచేఁ బ్రాప్తించుచున్నది. జ్ఞానము లోకమందలి సమస్తవిషయములకు మూలాధారమయియున్న సర్వోత్కృష్టమగు పదార్థము. అట్టి పవిత్రమగు జ్ఞానభండారమునకు ద్వారము పఠనము. పఠనముయొక్క స్వభావ స్వరూపాదు లెట్టి వను సందేహము యువకుల స్వాంతమందొదవవచ్చును.

యువకుఁ డుద్దేశ్యశూన్యుడయి, త్వరితజీ తత్తరలాడుచు గ్రంథముల పుటలఁ ద్రిప్పుట నాదృష్టియందుఁ బఠన మనఁబడదు. స్త్రీపురుషులయం దనేకులు మానవ ధర్మములలోఁ బఠనము నొక ముఖ్యధర్మముగ భావింపక, దానికయి ప్రత్యేకమగు సమయము నేర్పఱచికొనియుండక, సావకాశము లభించినపుడు శ్రద్ధాశూన్యులయి, మనశ్చాంచల్యమును గలిగియుండియే యేదోయొక పాత్రము నందుకొని

కూనరాగములఁ దీయుచు, నికిలించుచు, సకిలించుచు, అట్లనట్లఁ గండ్లఁబడిన నేవో కొన్ని వాక్యములఁ జదువుచు, పొరటల బిరబిరఁ దిరుగవేయుచు, గ్రంథము సంతయు నాంగోపాంగముగఁ జదివివైచినవారివలె నొక మూలను జీపురుకట్టనునలెఁ బాఱవేయుచుందురు.

నేడు సామాన్యమానవసంఘమున వాడుకయందున్న పఠనవిధాన మిదియ. ఇయ్యది పఠనముయొక్క యే భాగము సకుసున రించునది కాదు. చపలచితులయందు నెలకొని యుండు తలతిరుగుడుమోగ మిదియే యని నావిశ్వాసము. అధ్యయన మన నేకాగ్రచిత్తముతో యువకుఁ డన్యమనస్థుఁడు గాక హస్తమందలి గ్రంథస్థములగు సమస్తవిషయములనవగాహనముఁ జేసికొనుచు, స్థిరచిత్తముతో సక్రమముగ, విచార పూర్వముగ సకలాంశముల మననముఁ జేయుచు మంచివాని నెల్లతృప్తయపేటికయందు భద్రపఱచికొనుచుండుటయే సుఖీ! గ్రంథపారాయణ మొనరించు బాధ్యత నేత్రములపై కంటె మార్చుచు చిత్తముమీఁదనే విశేషావలంబితమయి యున్నది.

గ్రంథపారాయణమునుగూర్చి విదేశీయుఁడగు నార్థరు సౌల్పరు మహాశయు డిట్లు వచించియున్నాఁడు:—

“స్త్రీలుగాని, పురుషులుగాని దాము గ్రంథమునం దే స్వల్పభాగమును జీవించినను నేదో యొక యుద్దేశ్యముతో నట్లొనరించి తత్ప్రకతాంశములనెల్ల వ్యాసరూపమున వ్రాయుచుండిననో గ్రంథానలోకనముయొక్క సత్ఫలితమును గొరకుండు సులభముగాఁ గరగఁగ మొనరించు కొనఁగలఁడు.

పాఠకుఁ డెనుదివము పఠించిన సవ్యాపకములను గూర్చి  
నినరించి వ్యాసరూపమున వ్రాయుటకుఁ బోయితి నను  
నుందలి విషయములలోని ముఖ్యాంశముల నెల్ల స్థలముగ  
గరపుస్తకము (Pocket note book) న స్పష్టముగా వ్రాసి  
కొనుచుండుట శ్రేయస్కరము. అధ్యయనశీలుగు శామశక్తి  
ణము నొక వృక్షమూలస్థంధముగ నెఱుంగఁవలెను. ఆ  
మూలకాండము నుండియే శాఖోపశాఖలు నెలువడి,  
దశదిశలకు వ్యాపించి, ఆ వృక్షమూలమునకుఁ బ్రకాశమును,  
నాయువును, ప్రాణశక్తిని గూర్చివెట్టి దానిని శోభాయా  
నూనముగను, సర్వజనోపయోగకరముగను, పుష్పించువాని  
గను, ఫలించుదానిగను జేయుచుండఁగలవు.

అదియే చందమున గ్రంథపఠనముచే లభించు సర్వ  
వ్యాపకములగు వివిధభావములు, భారణాశక్తి, స్మరణ  
శక్తి, కల్పనాశక్తి సమగ్ర ప్రపంచమున నానారూపముల  
వ్యాపించియున్న జ్ఞానరశ్మి నాకర్షించి పాఠకుని జీవిత  
సార్థక్యమునకు హేతుభూతములయి తనరారుచుండఁగలవు.

వృక్షము సజీవమయి ఫలపుష్పములఁ బ్రసాదించుటకు  
వాయువు, జలము, శక్తి, ఆకాశము, వేళ్ళు, ఎఱువు, దళము,  
మొదలగు పదార్థము లెన్నియో యవసరములయి యున్నవి.  
ఈపదార్థములం దే యొక్కటి లోపించినను వృక్షజీవితము  
చకుఁ గొఱంతయే తటస్థమగును. సరిగా నిదియేరీతి నూనవ  
జీవితసాఫల్యమునకు, సంపూర్ణజ్ఞానోపలబ్ధికి సద్గ్రంథావలోక  
నము, లేఖనము, ప్రసంగము, తర్కవితర్కము, చింతనము,  
పర్యాలోచనము, పరిశోధనము ముఖ్యములయి యున్నవి.

విద్యాధి భూగోళచిత్రపటమును జూచియుండనివాఁ యి, ధ్రువయంత్రము లేకయే విద్యామహాసముద్రమునఁ దన జీవితనౌకను నడపఁదలంచినచో వాని కే యే దిక్కుల నే యే దేశము లున్నదియు, రేవుస్థానము లెట నున్నదియు, తుదకు గమ్యస్థానమును జేర్చు పథ మెద్దియు గోచరింపఁ జాలకయే పోవును. అట్లగుటచే వానిజీవిత నౌక భయంకర తరంగ ప్రహర కల్లోలమధ్యంబునఁ బడి, అగాధజలమున మునిగిపోఁగలదు.

లోకానుభవము లేని యువకులు గ్రంథపారాయణ మును భయంకిర సముద్రప్రయాణమునకుఁ బోల్చు టేటి న్యాయమా యని సం దేహింతురు. క్రమమును, అవసరమును, విధానమును గు ర్తింపక జటిలములును, దండకారణ్య ప్రాయ ములును నగు ప్రౌఢకావ్యములను, మొండిశాస్త్రములను రాత్రిందివములు పఠించి ఉన్మత్తులయి, వ్యభజన్ములయినవారి సందఱినో నేను విలోకించియున్నాఁడను. కావుననే విద్యా ర్థుల కిట్టి భయంకరోపమానముతో నుపమేయముయొక్క విషమసితిని విశదీకరించి యున్నాఁడను. యువకులు గ్రంథ సతనమునకుఁ బూర్వమే యొక నిశ్చితోద్దేశ్యమును గలిగి యుండు టావశ్యకము.

పాఠకుఁడు తనకుఁ బరిచితమగు నితరభాషయందు సద్గ్రంథముల నవలోకించునపుడు వానియందుఁ గల ముఖ్య విషయముల సారాంశము నంతయు స్పష్టముగా గ్రహించి, అనుభవమునకుఁ దెచ్చికొని క్లుప్తముగాఁ దన మాతృభాష లోనికిఁ బరివర్తన మొనరించు కొనుచుండు టతిప్రయోజన

కరమగు విషయము. ఇతర భాషాగ్రంథములఁ జదువు నూతనములగు విషయములను యథాశక్తి భాషాంతరీ కరణ మొనరించుటకు యత్నించు చుండుటచేఁ బాఠకునియొక్క- భాషాపరిజ్ఞానమును, పదసంపుటికరణ శక్తియు, స్వకపోల కల్పనాశక్తియు, జ్ఞాన కుశలత్వమును, స్మరణశక్తియు, దై నందిన వృద్ధి నందుచుండఁగలవు.

అనువాదాభ్యాసము మానవుని మేధాశక్తిని సమస్త విధముల వృద్ధిఁగావించును. విద్యారంగములలో నుపన్యాస కళ (వక్తృత్వకళ) లేఖనకళ, అనువాదకళ, అధ్యయనకళ సమాన ప్రభావ ప్రతిపత్తి గలవి. వీనిచే మానవుఁడు ప్రతిభా సంపన్న మగు పాండిత్యమును సంప్రాప్తి పొందజేసికొన గలఁడు. పుటల బిరబిరిఁ ద్రిప్పుచు మనస్సుఁ నుంచకయే గడగడ పొత్తములఁ బఠించుట యర్థములేని వ్యర్థపుఁ జదువు.

It is not the reading of many books that is necessary to make a man wise and good, but the well reading of a few."  
—R. Baxter.

“మనుష్యుని శిష్టాచారసంపన్నునిగను, మేధావంతుని గను జేయుట కసంఖ్యాకములగు గ్రంథములఁ బఠించుట యవ సరముకాదు. కొలఁది గ్రంథముల నయిన సవిమర్శగఁ జదు వుటయే యగత్యము.”  
—ఆర్. బేక్సర్.

చదువరి గ్రంథావలోకన సమయమున మానసిక సంస్కరణమును గూర్చి ధ్యానము కలిగియుండనిచో వాని ప్రయాసమంతయు వ్యర్థము గావలసివచ్చును. తదేక ధ్యాన ముతో, నిశ్చలచిత్తుడయి సద్గ్రంథములను సవిమర్శగఁ

నారాయణ మొనరింప నుపక్రమించు మానవుని యాంతరిక  
 మగు దవ్యజ్ఞానచక్షువు స్వల్పకాలమునందే తెఱచికొని  
 సమస్తప్రపంచముయొక్క యథార్థస్వరూపమును నీక్షింపఁ  
 గలదు.

జ్ఞానచక్షువు తెఱచుకొనిన నునుజనకుఁ గర్తవ్యా  
 కర్తవ్య పరిజ్ఞానము కలుగ వాఁడెపు డెపు డే యే గ్రంథముల  
 సంతసమయము పఠింపవలసినదియు స్వప్రయోజనానుగుణ్య  
 ముగ సులభముగా నిర్ణయించుకొనఁ గలఁడు. ప్రత్యేకించి  
 పఠనమున కొక సటికేమగు యుక్తిని వచించుట పొసఁగకుండి  
 నను, విద్యార్థులే సామాన్యజ్ఞానమును సంపాదించిన పిదపఁ  
 దమతమ సౌకర్యముల ననుసరించి తమ పఠనక్రమమును  
 సరపఱచుకొనుట మంచిది.

గ్రంథావలోకనమునకు నియమ మావశ్యకము.  
 మన నిత్య కృత్యములయందు గ్రంథావలోకనము సయిత  
 మొక ముఖ్య ధర్మముగ బరిగణింపఁ బడవలసియున్నది.  
 ప్రతి యువకుఁడు ప్రతిదినమందుఁ దన పఠనసమయమును  
 ప్రత్యేకముగా నిర్ణయించుకొని యుండవలయును.

అవశ్యానుష్ఠేయములగు సమస్తవిధులనుండి విముక్తి  
 నందినపిమ్మట యువకుఁడు గ్రంథావలోకనమునకుఁ గడంగి,  
 తత్పఠనకాలమం దెట్టి స్వల్పకార్యముల వైపునకును దన  
 చిత్తగతిని బోకుండ నిరోధించి వేయవలయును. పఠనసమ  
 యమం దతఁ డితరవిషయములఁ గూర్చి యించుకేని యాలో  
 చింపఁ దగదు. తత్పఠనమయమునం దతని సకలేంద్రియములు

మనః పూర్వకముగాఁ బ్రవేశకార్యమునందే సంలగ్న మయి యుండు టావశ్యకము.

తనజీవితోపాధి నిమిత్తము విశేషముగఁ గట్టమొనరింప వలసిన బాధ్యతఁగల విద్యార్థి తన యవకాశము ననుసరించియే గ్రంథావలోకన శుభముహూర్తము నేర్పఱచికొనవలయును. ప్రాతఃకాలమాది సంధ్యాకాలపర్యంత మవిరామముగ వృత్తి బాధ్యతను నిర్వహించుకొనుటయందుఁ గలియుండు యువకులకు సాధారణముగా నినమం జెరుగును గ్రంథసారాయణమునకు సమయము లభింపజాలదు.

కావున నట్టివారికి రాత్రిసమయమే సరస్వతీసంగర్శన సౌభాగ్యమును బడయ నర్హమయి యున్నది. లేదా వాగు రాత్రియందు శీఘ్రముగ భుజించి, శయనించి బ్రహ్మముహూర్తముననే శయ్యాతలమును వీడి, సత్కరము నిత్య కృత్యముల నిర్వర్తించుకొని తమకుఁ బ్రీతికరములగు సద్గ్రంథముల సచంచల మనస్కులయి సారాయణ మొనరించు టుచితము. ఆ సమయమందుఁ బ్రపంచమంతయు నీరవమును, ప్రశాంతమును, గంభీరమును నయియుండి చదువరియొక్క మానసమునకు విశేషమగు శాంతిసౌఖ్యమును బ్రసాదింపఁగలదు.

మానవుని మానసము బ్రహ్మముహూర్తకాలముననే యెట్టి కల్లోలమును లేనిదయి ప్రశాంతముగ నుండుచుండును. అట్టి ప్రశాంతస్థితియందుఁ బారాయణ మొనరింపఁబడు గ్రంథముయొక్క సారాంశమంతయుఁ జదువరియొక్క హృదయ పటలాంకిత మగును. సామాన్యముగా



దినమందు చుక్కటమగు కష్టమొనరించి, నిశయందు సుఖ నిద్రచే విశ్రాంతిఁజెందిన మానవుని చిత్తము నిర్మలమయి, చిత్తమునకు వేకువజామునఁ జూచినదాని నెల్ల సహజముగాఁ గనయందు జీర్ణింపఁజేసికొనఁ గలుగుచున్నది. దినమందు మూడుగడియల కాల మొనరించిన మానసిక ప్రయాసము యొక్క సత్ఫలమును బ్రహ్మముహూర్తమునం దొక గడియకాలము సలిపిన కృషిచే లీలాప్రాయముగ సంపాదించవచ్చును.

వేకువజాము చాల మహత్తరమయిన చగుటవలననే ఋష్యాదులు దానిని బ్రహ్మముహూర్తమును గొన్న పేరుతో గౌరవించియున్నారు. బ్రహ్మముహూర్తమున నిద్రావిముక్తుఁడయి మానసికశ్రమచే జ్ఞానమును వృద్ధిఁ గావించుకొన నేరనివానికంటె హతభాగ్యుఁ డీ ధరాతలంబున లభింపఁబోడు. దయామయుండగు జగదీశ్వరుఁడు మన హితము నపేక్షించి నిద్రాగాఢ పరతంత్రులమగు మనల మేలుకొలుప కుక్కుటముఖంబున ధ్వనిఁ గావించుచున్నాఁడు.

తొలి కోడికూత నాలకించినంతనే తల్పమును జూసి, నిత్యకృత్యములఁ దీర్చుకొని, యవకుఁడు పద్మాసనా సీనుఁడయి పరిశుద్ధ వాయుప్రవేశము గల ప్రదేశమున సరస్వతీ పీఠమున కెదురుగఁ గూర్చుండి, సరస్వతీ సవ మొనరించి భక్తిశ్రద్ధలతో సద్బ్రంధముల నొక గంటన్నర కాలమైనఁ బఠించుట పరమావశ్యకము. మనోగతి ననుసరించియే ఫలాఫలములు కలుగుచుండు నను రహస్యము

నెఱింగినవారి కి విషయమును గూర్చి విషరీతముగా బోధించు  
బనిలేదు.

ఒకానొక కవికుమారుడు నిత్యము వేకువయందే  
మేల్కొంచి, బ్రహ్మముహూర్తాన్ని మొనరించి, ఒకింత  
యల్పహారము నాగించి పఠన కార్యమునందు నేకాగ్ర  
చిత్తముతో నలగుచుండగఁజేసివాడు. అతఁ డెన్ని కార్య  
భారముల దినమందు నిర్వర్తించియుండినను, దేహ మెంత  
పరిశ్రాంతమయి యుండినను బ్రత్యూషమునఁ దల్పముపైఁ  
బడి యుండుట జారత్వచోరత్వముల కంటె నాత్మ  
విషయమున ఘోషాపాపమని భావించుచుండెను.

అతఁడు సూర్యోదయానంతరము యథావిధిగా భోజన  
మొనరించి, ప్రభాతమున నిశ్చల చిత్తముతోఁ బఠించి  
హృత్ఫలకమున హస్తించుకొనిన సద్భావముల నెల్ల గవితా  
రూపమున రచించుచుండెడివాడు. అతఁ డట్లనునెనము  
నియమానుసారముగ గ్రంథావలోకన మొనరించి తనను  
లబ్ధములగు సద్విషయములఁ బద్యరూపమున రచించి యల్ప  
కాలమునందే మాతృభాషయందు విఖ్యాత విద్వత్కవీం  
డ్రుఁడు కాఁగలిగెను.

భాగవతకవుల నేకులు ప్రత్యూషముననే మేల్కొంచి,  
దేవునిఁ బ్రార్థించి, మలమూత్ర విసర్జన మొనరించి, దంత  
ధాననానంతరము స్వస్థానమునకు దూరమునందున్నను నది  
కేగి దిగంబరులయి, ప్రకృతిస్నాన మొనరించి, తత్తత్తము  
తమ యానంద కుటీరములకు మరలి, భక్తిభావముతో,

సృష్టకర్తముతో వాచీని గీర్తించి, భక్తిరస ప్రధానములగు కావ్యముల రచించుచుండెడివారు.

సుప్రసిద్ధాంధ్రీయ నవలాకారుడగు స్కాటెలాగు నిర్మల ప్రశాంత సుప్రభాతమునం దొకింత యాహారమును గుడిచి మధ్యాహ్నకాల పర్యంతము సుందరములగు రాఖ్యాయుధుల రచించుచుండెడివాడు. దినమందు సావకాశము లేని యువకులకు బ్రత్యుపమే పఠనయోగ్యమగు శుభసమయము.

యువకులు తమ యవకాశము ననుసరించి నినాతాత్రములం దెప్పుడయినఁ గాని మూడుగంటలకాలము చుపయోగింపఁ గలిగినచో ధన్యులయ్యెదరు. విస్తారమగు నింతటి వ్యవధి నేరీతిగను గ్రంథావలోకనము విమిత్తము సంపాదించలేనివా రధమపక్షము రెండుగంటలకాలమునైన గ్రంథావలోకనమునకు వినియోగించు చ్చుచితము.

బాల్యకాలము నుండి క్రమజీవితమునకును, సదభ్యాసములకును, సత్సంగత్యమునకును, మాతాపితృచార్యసుఖక్షణమునకును బాల్యజీయుండని యువకులు యశావనకాలమందు విద్యార్థిదశకుఁ బ్రాపించినపుడు సక్రమ పఠన లేఖనములందుఁ ననుగుర్బలచిత్రముల లీన మొనరింపలేని వారిలయి మానసికోద్యోగమును గాంచి విసువుఁ జెందుచుందురు. ఆ విసువు క్రమజీవిత నిర్వహణాభ్యాస శూన్యతనుండియే యుదయమగుచున్నది. విద్యార్థు లద్దానిని భయంకరశత్రువుగ నెఱింగి మౌనశక్తి నిర్మూలించి వేయవలయును. లేదేని

యదియే ప్రవర్ధనానమయి, సుదృఢమయి, బాంధవితనమును  
బెంచి, పరనాన క్రిని జంపి, మానసిక మనూష్య క్రిని పూవు  
మాపి యుపకుని యాత్మసంస్కారముయొక్క నగు ప్రయ  
త్నముల మంటఁ గలుపును.

చం॥ అరయఁగ బాల్కయౌహవనములందును బోమరుకౌముఁ  
గాలముం

జరిపినమానవుల్ గడవఁజాలక యేడు నిసంతరాస్తులకా,  
దెరువరి ప్రాద్దు గల్లఁగనె + తిచ్చ నియూనము కేనుకోనిచో  
నిరులగుదేర దారి నతఁ జేమి యొనర్చుగలము మిత్తుఁజా!

—శ్రీ సూక్తివసుప్తికాశకము.

బాల్కమునుండియు విద్యావ్యాసంగ మెట్టివో యెఱుం  
గనివాడు యౌవనకాలమందును అంతకు మించిన వయఃపరి  
పాకమందును సద్విద్య నార్జింపఁ గుతూహలాయత్త చిత్తు  
లయి గ్రంథములఁ బఠింపఁ గడంగినంతినే విసువుఁ దోఁపఁ  
దద్వత్తినుండి విముఖు లగుచుండుట. నేను విలోకించి  
యున్నాడను. బాల్కమందు నక్షరముల సంపద కేర్వక  
యౌవనమందును, ప్రౌఢప్రాయమందును విద్యాభ్యసనము  
నకుఁ గడంగి విసువు కలుగుచున్నను లెక్కింపక యెవలేని  
యోరిమితో, గట్టి పట్టుదలతో విద్యాంసులయినవారిని  
నయితము నే నెఱుంగుదును.

గ్రంథావలోకన సమయమున ప్రహ్లాదండిము కలు  
గుటకు మాఱు విసువు జనించుటొక జాడ్యము.  
ఈ దురభ్యాసముయొక్క దుష్ప్రభావమునుండి విముక్తిపంద

టకు సిగ్గిహమును, క్షమయు సంకల్పదార్థ్యమును, సచ్చింతనమును, నిబంధనబద్ధమగు సమయ సద్వినియోగమును విశేష ప్రయోజనకరములయి యున్నవి. యువకులు తమచిత్తములెంత విసువుఁ జెందుచున్నను సరకుఁగొనక నిర్ణీతకాలమునకు గ్రంథావలోకనమున సంలగ్ను లగుచుండుటచేఁ గ్రమక్రమముగా విసువు కలుగు తెగులు నశించిపోఁగలదు.

మనచిత్త మెల్లపు డొకరీతి నుండఁజాలదు. అద్దాని యందు నదా యొకేవిధమగు తత్పరత్వమును గానరాదు. నేఁజే నిషయమును జూచి యునకుఁ డాచందముచే గంతులిడుచుండునో, కే పా విషయమును గాంచియే దిగులొందుచుండును. సామాన్యముగ నీ ప్రపంచమునఁ బ్రతిమానవుని చిత్తమును జాంచల్యమును గొలఁదిగనో, గొప్పగనో కల్గియే యుండుచుండును. అట్టి చాంచల్యమును, అస్థిరత్వమును చపలత్వమును బుద్ధివికాసముచేతను, వివేకోదయమునను, నియమచాలనమునను మానవుఁడు సులభముగా నిర్మూలింపఁగలుగుచున్నాఁడు.

మానవునియందు బలవత్తరమగు బుద్ధి యుదయమయి సంతనే వాని చిత్తమునుండి సోమరితనము, నిరుత్సాహము, సందేహము, విసువు మొదలగు దుర్గుణములన్నియుఁ దొలఁగి పోఁగలవు. యువకులారా ! మీరు మీ నియమితవిధానమును సంరక్షించుకొనుటకే నదా సన్నద్ధులయి యుండుఁడు. భోగ విలాసాదుల ప్రాబల్యమునను, ప్రమాదవశంబునను నొకసారి భంగమొనరింపఁబడిన నిబంధనము తిరిగి వచ్చు లెంతయో కష్టసాధ్యము.

మానవుని హితమునకు మూలకారణముగఁ బుద్ధిని వివిధసాధనములచేఁ బోషింపును. అలసతను, అస్వేదము, కృత్రిమసంకల్పబలముచే మూఁదొంగిలించును. ఆపుడు మీఁచి తత్తములు చాంచల్యమును దక్కి సంయమాధ్యవసాయముల కాటవట్టులయి, సంస్కరింపఁబడి సద్గ్రంథావలోకనము వంటి పవిత్ర కార్యములయందు తత్కుల్లముతో లగ్నములు కాఁగలవు.

యువకులు గ్రంథపారాయణ మొనరించునపుడు శాంతమనస్కులయి, సత్యవ్రతంతులయి, విశ్రాంతిగఁ గూర్చుండి గంఠకర్తృభావములఁ గూర్చి విచారించుచు, గ్రంథోద్దేశ్యములఁ దెలియుచు, వాక్యరచనవైచిత్ర్యము మొనంగుచు, శైలినిగూర్చియు, శబ్దాలిప్త్యమునుగూర్చియు, విషయనిర్మాణమును గుఱించియుఁ జింతించుచు, గ్రంథ విషయమును బూర్వోత్తర పక్షములు జేయుచు, దోషములున్నఁ బరిశీలించుచు నా గ్రంథమందలి సారభూతములగు ముఖ్య సిద్ధాంతముల నెల్ల నవగాహనముఁ జేసికొనుటచితము.

చదువరులు తాము పారాయణ మొనరించు గ్రంథ మతముతోడఁ దమ మతమును బోల్చి చూచుకొనుచుండుటచే నారియందు విమర్శనా పాటవమును, సత్యపరిశోధనా శక్తియుఁ గలిగి క్రమముగా విజృంభింపఁగలవు. కవీశ్వరుఁ డెవఁడేని మన కొక గ్రంథమును సర్వోత్కృష్టమని నచించి ప్రసాదించినచో మన మతని మాటల విశ్వసించక, గ్రంథస్థములగు విషయములఁ బఠించి, స్వగతమునఁ దర్క-విత్కము

లొనరించుకొని, పరిశీలనానంతరము గ్రంథమున లభించిన సత్యమును హృదయపూర్వకముగా గ్రహించుచు నా కవికిఁ గృతజ్ఞతాభివందనముల సమర్పించు టుచితము. కావుననే గురుజను లీరీతి వచించి యున్నారు.

“Judge not a book from the title page.”

“ముఖపత్రమును గాంచియే పుస్తక మిట్టిదని నిర్ణయింపఁదగును.”

“చం॥సరసమునీరసంబునొకఁచందముగాఁబయికుండవచ్చులో నరసిన హెచ్చుతగ్గు తెలియంబడకుండదునుమ్మియెప్పుడు?”

... ..

మన కేదేని గ్రంథము లభించినచో దానియందలి కొంత భాగమును బఠించినంతనే యద్దాని బాగులు స్పష్టపడఁగలవు. పాఠకుఁడు సదా యొక సుప్రసిద్ధ గ్రంథకర్తయొక్క కృతులను బఠించునపు డీ దిగువ నుదహరింపఁబడు ప్రశ్నల ననుగుణ్యమగు సమాధానము ననుసరించి నర్థించుటను గూర్చి ధ్యానమును గలిగియుండు టావశ్యకము. సద్గ్రంథావలోకన పరాయణుఁడు తన యంతరాత్మను బృచ్ఛింపవలసిన ప్రశ్నలను గమనింపుఁడు.

“ఈ పుస్తకమును గచించుటకు గ్రంథకారుని ముఖ్య దేశ్యమేమి? ఆతఁ డే యే సిద్ధాంతముల నాధారపఱచికొని గ్రంథమున స్వీయాభిప్రాయముల సమర్థించుకొనియున్నాడు. కవి తన గ్రంథముచే ముఖ్యముగా యోగమునకు బోధింప సంకల్పించిన విషయము లేవేవి? నేను గ్రంథకర్తయొక్క

యభిప్రాయములను సరిగా గ్రహించుచుంటినా లేదా? తర్క వితర్క-ములచే గ్రంథమందలి గుణదోషముల నెంత వఱకుఁ బరిశీలించఁ గలిగితిని? గ్రంథకర్తయొక్క దేశకాల పాత్రోచితము లగు వర్ణనలు నా దృష్టిపథమునఁ జెంతి వఱకు నిలిచినవి? గ్రంథమందుఁగల వివిధవస్తువులయొక్కయు, వ్యక్తులయొక్కయు నానాప్రసంగముల సంకర్షములు నాకుఁ దెల్ల మయ్యెనా?

గ్రంథకర్త రచనాదియందు స్వీకరించియుండిన భావమునకు గ్రంథపఠనానంతరము నేను నిశ్చయించుకొనిన భావ మెంతవఱకు సరిపోయినది? ఏరూపముతోను గ్రంథకర్త గ్రంథాంశముల విచారించియుండెనో పాఠకుఁడ ననుచు నా రూపముతోడనే గ్రంథస్థములగు విషయముల విశేషించుచుంటినా లేక పొరలఁడితిని? గ్రంథకర్తయొక్క ప్రవృత్తిమునకు భిన్నముగ నా యూహ లేర్పడియున్నచో నవి యభిప్రాయమున కనుగుణ్యముగ వచ్చుమార్గమేది? గ్రంథకర్తనమునకుఁ బూర్వము కంటె నా మదికి గోచరించిన నూతనాంశము లెన్ని? అవి యేవేవి? గ్రంథముచే ముఖ్యముగా నేను గ్రహించిన నైతికాదర్శ మెద్ది? భాషా పరిజ్ఞాన మెంత వఱకు?

ఈ ప్రశ్నల కన్నింటిని పాఠకుఁడే స్వయముగా నముచితమగు ప్రత్యుత్తరమును సిద్ధమునొందుకొన వలసియున్నది. నేటి సామాన్యపాఠకున కీ ప్రశ్నలన్నియు దురూహ్యములుగ నుండి ఊహములో శిరోవేసిన బుట్టించును. ప్రతి గ్రంథమును దీర్ఘాలోచనముతోడను, సూక్ష్మముగ తీవ్ర విమర్శనముతోడను బ్రశాంతహృదయుఁడను నెమ్మదిగా:



బఠించు వ్యక్తియే యిట్టి ప్రశ్నలకుఁ జాలక నగాఁ బ్రత్యుత్తర మొసంగఁగలఁడు. ఈ రీతిఁ బ్రశ్నావళి కుచితనమాధాన మొసంగఁగల పాఠకుని పఠనవిధానమే యతిప్రశంసనీయ మయినది.

సామాన్యముగా నవయువకులలో సహస్రమున కొక్కఁడయిన నీరీతిఁ గ్రంథావలోకన మొనరించు ప్రయాసమును సహించుటకుఁ గట్టిబద్ధుఁడయి యున్నటులే కాన రాకున్నది. కాని యీ ప్రశ్నముగు విధానము ననుసరింపని పాఠకు లెట్టి గ్రంథములఁ జదివినను, ఎంతకాలము చదివినను, గ్రంథకర్తల ముఖ్యాభిప్రాయములను సాంగముగ గ్రహింపఁ జాలరు. ఈ పద్ధతి సామాన్యులకుఁ దొలుదొల్త బహుకష్ట సాధ్యముగను, వికటముగను, ఛాందసముగను గోచరించి స్వల్పకాలాభ్యాసముననే సౌఖ్యదాయకముగను, సులభ సాధ్యముగను, యుక్తియుక్తిముగను దోషఁగలదు.

కొంతకాల మీ యుత్తమాభ్యాసమునందు శ్రద్ధ వహించినచో యువకుల కీ మహోన్నత మగు పఠనపద్ధతి సామాన్యచారముగఁ బరిణమించి యపూర్వములగు ప్రయోజనములఁ గల్పింపఁగలదు. అట్టి సిద్ధితియందు యువకు లెట్టి మహాగ్రంథములయిన సూక్ష్మపరిశీలనాదృష్టితో, సతర్క సుద్ధితో, బుటల బిరబిరఁ ద్రిప్పఁచు, స్వల్పకాలమునందే పఠించివైచి గ్రంథముయొక్క సారాంశమువంతయు గ్రహించి చూచుచుండగ నే విజ్ఞానసంపన్నులు కాఁగలుగుదురు.

దూరదృష్టిలేని నవయువకులు కొందఱు కీ పఠనవిధానముచే నమూల్యమగు సమయము వ్యర్థమయిపోవునని

భ్రమింపఁగలరు. స్వల్పకాలమందే చిత్తమున హత్తించుకొనఁ బడని విషయము లెన్నింటిఁ బఠించినను మనకుఁ బ్రయోజన మేమి? మానసనేత్రమునకు స్పష్టముగా గోచరింపని గ్రంథవిషయములయొక్క పఞ్జానము గత జన్మ వృత్తాంతమువలె సదా విస్మృతిగర్భమున దాగియే యుండుఁ గలదు.

నేను నుడివియున్న ప్రశస్తమగు నూతనవిధానము ననుసరించి గ్రంథావలోకన మొనరించువారి ప్రతి రక్తకణమందును జదివిన గ్రంథములయొక్క సద్భావసారము సమ్మి శ్రితమయి పోఁగలదు. ఈ చందమున సువ్యవస్థిత రూపమున మనోవికాసార్థము పఠింపఁబడు యొక గ్రంథమయినను సక్రమముగను, సశాస్త్రీయముగను, దీర్ఘాలోచనాపూర్వకముగను బఠింపఁబడని శతగ్రంథములకంటె బ్రయోజనకరమను, శ్రేష్ఠమును నయి యున్నది.

తపాలా రైలుబండి (Mail train) యందుఁ గూర్చుండి గంట కేబది మైళ్ళ చొప్పున బోవుచున్న ప్రయాణీకుఁడు బాట కిరుప్రక్కలఁ గడు రమ్యముగనున్న ప్రకృతిదృశ్యముల నెట్లు స్పష్టముగాఁ గాంచి యానందింపఁగలఁడు? ఆతఁ డారోహించియున్న పొగబండి సుందరములగు నరణ్యములలో నుండియు, మనోహరములగు నమున్నత గిరిమార్గములనుండియు, ప్రఖ్యాత దేశములలో నుండియుఁ బోవుచున్నను నతఁ డెటు లచ్చటి వింతలను, విశేషములను గ్రహింపఁగలఁడు? ఆప్రయాణీకుని హృదయచుందుఁ దాను దాటిపోవుచున్న ప్రదేశములందలి చిత్ర విచిత్రములను

నీక్షింపవలయునను ప్రగాఢభిలాష యున్నను వాని గమన నేగమును, అచరణ విధానమును ఫలసిద్ధి కేవాంతరముల నొనరించు చుండఁగలవు.

సరిగా ననియేరీతి సూక్ష్మదృష్టిలేక దడదడ పాడా విస్తీర్ణ బహువిధ య పాండీత్యము నభిలషించి వందలకొలఁది గ్రంథములఁ బఠించువారిస్థితియ్యనుండుచుండును. నేను వచించియుండిన యుక్తమగు పఠన ప్రణాళిక ననుసరించు యువకులు గ్రంథావలోకనముచే వాస్తవిక సౌఖ్యానంద జ్ఞానానుభవముల సంపాదించి ధన్యులు కాఁగలుగుదురు. అట్టివారి కే సుఖదుఃఖాది ద్వంద్వములతో నమ్మిశ్రితి మయి యున్న భూలోకము స్వర్గమునకై శాంతిదాయకము లగును.

నేటి విద్యాలయములందలి యువకు లనేకులు తా మెన్నియో వందల గ్రంథములఁ బఠించియుంటిమనియు పుస్తక భాండాగారములఁ దాము చదువని గ్రంథములే లేవనియు వచించుచుండ నేను వినియుంటిని. వారు సాంగముగఁ జదివియుంటిమన్న గ్రంథములలో నేదేని యొక గ్రంథమొకొక విషయమును గూర్చి ప్రశ్నించుచో వారు త్తిరము నొసంగజాలరు. ఈ కారణముననే విద్వాంసులు గంటవలెఁ గేవలము గణగణమోగుచుఁ జెరచెర గ్రంథములఁ జదువునూని వృద్ధులని వచించియున్నారు. గ్రంథముల నర్థము తీసింపగ వందలఁ జదువుటయు, చదివినవాని సారమును జట్టింపఁ జేసికొనకుండుటయు, వృద్ధమగు పనియే.

"More readers are often the most idle of human beings"

—Sydney Smith

“కేవలము చదువువారు ప్రాయశముగా నొప్పి  
సోమరిపోతులయి యుండుచుందురు.” (సిద్ధేస్వీత్తు)

స్వీత్తు మహాశయుఁడు వచించిన ప్రమత్తులగు యువ  
కులు గడగడ గ్రంథములఁ బఠింపనేర్చియే యుందురుగాని  
విజ్ఞాన వర్ధకములగు మత్తెట్టికార్యములను సమర్థతతో నిర్వ  
హింపజాలరు. నేఁ డనేకులగు యువకు లున్నతివిద్యను  
విశ్వవిద్యాలయములఁ గఱచుచుండియు మూఁడు నాలుగు  
నూసములకుఁ బూర్వము తాము పఠించియుండిన గ్రంథ  
ముల సారాంశమునయిన సంక్షిప్తముగ నచింప నసమర్థు  
లయియున్నారు. పఠనాలయముల కరిగి వివిధగ్రంథములఁ  
బఠించు యువకులలో ననేకులు సంవత్సరకాలము లోపలఁ  
దా మే యే గ్రంథములఁ జదివియుండినదియు వచింప నేచట  
దుస్థితియం దుండ నేను విలోకించి యున్నాఁడను.

ఆమరణపర్యంతము జీవితకాలమునందు నుపయోగ  
పడవలసిన గ్రంథపఠనోపలబ్ధమగు జ్ఞానమువిషయ మట్లుండ  
నేటి యువకులు పఠించిన గ్రంథముల నామావళినయిన  
స్మృతిపథమునం దిడికొని యుండకుండుటను జూడ పారిశ్రామిక  
విధాన మెంత యప్రశస్తమును, అవ్యవస్థితమును నయి  
యున్నదియు స్పష్ట పడుచున్నది. ఏవిద్యార్థియుఁ దా  
నొక గ్రంథమును బఠించి దాని తత్వమును, సారమును, లక్ష్య  
మును బరిపూర్ణముగా గ్రహించు సంతపర్యంతము దా నా  
గ్రంథమును జదివియుండినని వచించుట కధికారి కాఁజాలఁడు.

చదువరియొక్క హృదయమందుఁ దాను పఠించి  
యుండిన గ్రంథముయొక్క యంతర్బహిరాకృతియు, తత్సా

రమును, తిన్నిరూపణశైలియు, గ్రంథకర్త తర్క-సరణియు తద్గ్రంథ సిద్ధాంతములఁ బరిపుష్ట మొనరింపఁగల సజీవదృష్టాంతములును బూర్తిగా హత్తుకొని పోవలయును. పాఠకుఁ డాలోచనాశూన్య డగుటవలననే గ్రంథస్థమగు విషయము హృదయస్థముగాక, గ్రంథమును మూసిపెట్టినంతనే విస్మృతి గర్భమున విలీనమగుచున్నట్ల తటస్థించుచున్నయది. ప్రశస్తమగు పఠనమున కాలోచన, ధ్యానము, ఏకాగ్రత, విమర్శనము, తర్కము, స్మరణము, ధారణము ముఖ్యములయి యున్నవి.

“Reading without thinking, may indeed a rich  
common-place

But it will never make a clear hand.”

—J. Norris.

“ఆలోచనాశూన్యమగు పఠనముచే మనుష్యుఁడు సుసంపన్నుఁ డయినను, పరిశుద్ధ మేధావంతుఁడు మాత్రము కాఁజాలఁడు.” (జె. నార్రిసు)

నేడు పూర్వకాలమునకంటె సులభముగ గ్రంథములు లభించుసౌకర్య మేర్పడినను, తద్గ్రంథముల సవిమర్శగఁ బఠించి ప్రయోజనమును బడయు చదువరులసంఖ్య స్వల్పముగా నున్నందుల కెంతయు విచారింపవలసి యున్నది.

ఒక సద్గ్రంథమందలి యొక విషయమును రెండు మూఁడు పర్యాయములు చదివి దాని భావార్థమునుగూర్చి కొంతసేపు విచారించుటవలనననే మన మా గ్రంథమందలి సారమును దనివిఁదీఱఁ గ్రోలఁ గలుగుదుము. ఇట్టి ప్రయోజనకరమగు పఠనవిధానము నవలంబించి చదువరు లనేకులు

విద్యాంసులయి తమయున్నతి కాదర్శప్రాయు లయి యుండిన నుహపంశితులచే విరచింపఁబడిన గ్రంథములకంటె బ్ర శ సములగు కావ్యముల విరచించియున్నారు.

తఱచుగా నేను విద్యార్థుల కుపదేశించు సమయమం పీ ప్రశాళిక నే యనుసరించుచుందును. స్వానుభవపూర్వకమగు విషయ మగుటంజేసియే దీనినిగూర్చి నేనింతగా నొక్కిపక్కి ణింప బాధ్యుడ నయితిని. నే నెపుడేని యొక పుస్తకము నందుకొని యం దొక్క ప్రకరణమును జదువుట ముగించి నంతనే యాపొత్తమును మూసివైచి, జిజ్ఞాసాయ త చిత్తుండ నయి నిశ్చలమగు ధ్యానముతోడ శ్రద్ధతోఁ బఠించిన సమస్త విషయములఁ గ్రమముగ స్మృతికఁ దెచ్చికొని, అందలి బాగోగులను, గురుత్వలఘుత్వములను, పూర్వాహార సందర్భములను, ప్రాచీనతా నవీనతలను, సారాసారములను, ముఖ్యాంశములను గుఱించి సదా యొక గంట కాలము చింతించుచుందును.

అట్టి సుస్థిరమగు దీర్ఘ చింతనముచే నా కా ప్రకరణ మందలి సద్విషయములేగాక, తదర్థకములగు వితరంగము లందలి విజ్ఞానరహస్యము తెన్నియొ స్మృతికఁ పట్టుచు నా నిమగ్నన శక్తిని పృథ్విగావించుచుండును. ఈచందముననే సక్రమముగా నేను బ్రారంభించిన సద్గ్రంథమందలి ప్రకరణముల నన్నింటిని నొక టొకటిగఁ బఠించి గ్రంథమును సమస్తము గావించివైచుచుందును.

పుస్తకమునంతయుఁ జదువుట ముగించిన పిమ్మట నా గ్రంథమందు నాద్యోపాంతముగఁ గల సమస్త విషయ

ముల సభ్యాయక్రమంబున స్పృతికిఁ దెచ్చికొనుచు విమర్శాత్మకమగు దృష్టితో వానిని వీక్షించుచు గ్రంథసారాంశము ననుభవింప యత్నించుచుండును. ఈ రీతి వర్తించు నాకు వాంఛించినపు డెల్ల నాచేఁ బరిపఁబడిన ప్రతిగ్రంథమును మిత్రునివలె సాక్షాత్కరించి, తన గర్భమందుఁ బదిలపఱచి కొనియున్న జ్ఞానరహస్యముల నన్నింటి స్వచ్ఛందముగా వెల్లెబుచ్చు చుండఁగలదు.

ఏకాకియై సమస్తశాస్త్రములఁ గంఠస్థ మొనరించుచు, సారస్వతి భండారమునంతయు గాలించువైచు నాహిత్యాచార్యుని కంటఁ దాను బరించిన సాధారణ గ్రంథ విషయముల నన్ని సంతక్షేపముగా నిత్యము విద్యార్థిమండలి కుపదేశించుచుండు సామాన్య దేశికుని కధికమగు జ్ఞానానుభవ ముండఁగలదు.

నే నెపు డే చిన్నిపౌత్తియును బ్రేమతోఁ బరించినను దాని యందలి రహస్యముల మిత్రులతోఁగాని, ఛాత్రులతోఁగాని, స్వకుటుంబమందలి సభ్యులతోఁగాని లేదా నన్నెడఁ బాయక ఛాయవలె నంటియుండి నాహితము నవేక్షించుచుండు హృదయముతోడఁగాని నుడువకుండ నుండఁజాలను. ఒకతూరి గ్రంథమునఁ జదివిన విషయమును రెండు మూడు పర్యాయములు నిజస్వాంతముతోఁ జింతించుదనుక నాకు సంతృప్తి కలుగనేరదు. చదివిన విషయము నన్యులకుఁ దెలిపి వారల నానందింపఁ జేయుచు, నా జ్ఞానానుభవమును సుదృఢ మొనరించుకొనుటయందు నాకు మిక్కుటమగు నుల్లాసము

కలదు. నాచే జదువఁబడిన విషయమును శాస్త్రవేత్తము పరులకుఁ జెప్పఁచుండటచే నయ్యది నా యంతఃకరణమున నుత్పత్తిగఁ గట్టిగా నెలకొనుచుండును.

వందలకొలది గ్రంథములఁ బారాయణ మొనరించి యుండియు సాధారణ లోక పరిజ్ఞానమును సంపాదించ లేనివారనేకులు కలరు. “పుస్తకం హస్తభూషణం” అని నుడివచ్చుచు నెపుడు చూచిన గ్రంథములను జదువుచుండియు నామాత్య భాషాపరిజ్ఞానమును, విషయపరిజ్ఞానమును లేనివారెందఱో పాఠకలోకమునఁ గానవచ్చుచున్నారు. వారి ముట్టి దుర్దశకు ముఖ్యకారణము క్రమశూన్యమును, అశాస్త్రీయమును నగు పఠనవిధానమే.

నాకుఁ బ్రీతికరమని వచించియుండిన పద్ధతి ననుసరించి సద్గ్రంథావలోకనమున కియ్యకొనువారు సమస్తగ్రంథప్రపంచముపై సుళువుగా నధికారమును నెఱపఁ గలుగుదురు. ఈ పద్ధతి పఠనముయొక్క వ్యర్థమగు దుర్మతగవలయును నిరోధించి, అద్దానిని సమ్యక్ గూఢమునకుఁ గొనితెచ్చును. నెమ్మదిగను, శాంతముగను నడచు సమ్యక్పఠనమే పరమోపయుక్తమయినది.

గ్రంథపఠనమునకు నవీనుడగు వ్యక్తి త్వరలో పాఠశిష్యమును సంపాదించవలయుననిగాని, చదివి ముగించిన గ్రంథముల సంఖ్యను హెచ్చింపవలయుననిగాని కడు శీఘ్రముగాఁ జదువ నారంభించుచో నతనికిఁ బ్రతిగ్రంథముయొక్క సన్నివేశము మగ్రాహ్యమయి, దురూహ్యమయి వానియమూల్యమగు సమయమును, మనోల్లాసమును నష్టమొనరించును.



మూరప్రయాణమునకు సన్నద్ధుడయినను మనుజుడు ప్రయాణారంభమునందే యారంభశూరుడయి, ద్రుతగమనమున నడుచుచో నతడు కొలఁదిదూర మరిగినంతనే పరిశ్రాంతుడయి చదికిలఁబడి పోగలఁడు.

గమ్యస్థానము నెవరు శీఘ్రముగాఁ జేరఁగలగో చూతమని పంచెమునకుఁ గడింగియుండిన కూర్మశశకముల వృత్తాంతమును మీరు బాలుర పాఠపుస్తకములఁ జదివియేయుందురు. ఆవేశముతోఁ గడు రయమునఁ బయనమును సాగించి విపరీతమగు వేగముతోఁ బర్విడిన కుందేలు కొలఁదిదూరమే యటులగుఁగలిగి, అలసి యొకచో నిద్రింప, తాబేలు దంబములేక సహజగమనముతోఁ గ్రమముగా నడచికుందేలుకంటె ముందుగా నిర్ణీత స్థలమును జేరి గెలుపుఁ జెంచెను. వేగముగాఁ దొలుతఁ బరుగిడియుండిన శశక మోటువడియెను. పుస్తకములఁ జదువు విషయమున విద్యార్థులదశయు, నీచందమునే యచవర్తించును.

నెమ్మది లేక, తొందరపడి స్వల్పకాలమునందే యసంఖ్యాకములగు గ్రంథముల సమాప్తమొనరించివేయవలయునను తలంపుగల పాఠకుని చిత్రము నవీనములగు వివిధభావారప్రాబల్యభారముచేఁ గుంగి, సందేహములకుఁ జిక్కి, వ్యాకులముఁ జెంది, తుద కెట్టి ప్రయోజనమును బడయలేని దగును.

ప్రాచీన భారతీయ విద్వాంసుల పఠనవిధానము నేటి పండిత మండలాగ్రగణ్యుల పఠనపద్ధతికంటె సహస్రగుణములు తమమయి యుండుటవలననే యధునాతన యుగము

సౌఖ్యానంది సంవాదనమునకుఁ బ్రాసనార్యవిజ్ఞానమును విశి  
లేక యాశ్రయించు చున్నది. ఈనాటికినైన దొల్లి మన  
యీ యార్యావర్తమున ముద్రాక్షరకాలలు లేవు. ఏతద్దేతు  
వుచే నాఁ డీ భరితఖండమున గ్రంథముల సంఖ్య మిక్కిలి  
స్వల్పముగా నుండెను. ఆదినములలో గ్రంథములు తాళపత్ర  
ములపై వ్రాయఁబడి కవులయొద్దను, పండితులయొద్దను, కృతి  
పతులగు రాజుల సన్నిధిని వెలయుచుండెడివి. విద్యాభిలాషులు  
పండితులను, కవులను సేవించి వారల సంప్రీతచిత్తులఁ గావించి  
గ్రంథముల ముఖ్యవిషయములను గాళపత్రములపై వ్రాసి  
కొనుచుండెడివారు.

నేటి విద్యార్థికివలె నాఁటి ఛాత్రునకు స్వకీయపు స  
కాలయములు లేకుండెను. నాఁడు విద్యార్థులు తమకు లభించిన  
యొకటి రెండు గ్రంథముల నయిన శ్రద్ధాభక్తులతో, సేత్సల  
చిత్తులయి యొకటికిఁ బదిపర్యాయములు చదివి వివేకవంతు  
లును, జ్ఞానసంపన్నులును నగుచుండిరి. ప్రాచీనయుగమున  
ముద్రాక్షరయంత్రములు లేకుండినను భరితఖండమున విజ్ఞాన  
ధనము లోపించియుండలేదు. గ్రంథమయమగు వ రమాన  
కాలముకంటె విశేషగ్రంథశూన్యమగు నాఁటికాలమే నాగ  
రికమయి, విద్యావంతమయి యుండెను.

ఆదినములలో సామాన్య విద్వాంసుఁడు రచించియుం  
డిన కావ్యము నీనాటి విఖ్యాతపండితుఁడు సంవత్సరముల  
కృషి సలిపియు నర్థముఁ జేసికొనఁ జాలకున్నాఁడు. పూర్వ  
కాలమున భారతీయులు విద్యాసక్తులయి లభించిన ప్రతితాళ  
పత్రగ్రంథమును సంవత్సరముల కొలఁదిఁ బఠించి,

ధించి, తర్కించి, జీర్ణింపఁ జేసికొని జ్ఞాన విజ్ఞానమునం దధికులయి సమ సలోకాదర్శ ప్రాయులయి నేటికిని దమ యశశ్శరీరముల స్వీయప్రాథవిద్యా ప్రభావముచే మన సభ్యసమాజముల మధ్య నెలకొనఁ జేసియున్నారు.

ప్రాచీనయుగమున నొకటి రెండు గ్రంథములఁ జదివి యుండిన పాఠకునకు నర్వాచీనయుగమున వందలకొలది గ్రంథముల నవలోకించు చదువరి జ్ఞానానుభవములం దీడు రాకుండుటకు ముఖ్యకారణ మేమిమో గ్రహించితిరా? నాటి పాఠకున కొక్కగ్రంథము లభించియుండినను, ఆతఁడు నిశ్చల చిత్తముతో దాని ప్రతిప్రకరణమును, వాక్యమును, శబ్దమును, ధ్వనిని హృదయంగమ మొనరించుకొన యత్నించుచుండెడివాఁడు. ఆతఁడు గ్రంథమును బఠించుట సమాప్త మొనరించునప్పటికి తిరిగి యట్టిదే మఱొక్క గ్రంథమును స్వతంత్రముగా రచింపఁగల జ్ఞానానుభవ పాండిత్యనైపుణ్యముల సముపారింప సమర్థుడయి యుండెడివాఁడు. నేటి చదువరియొక్క యవకతవకలతో, గూడియున్న పఠనవిధాన మతఁడెన్ని యుద్గ్రంథములఁ బఠించినను వ్యర్థుని గావించివేయుచున్నది.

సద్విషయజ్ఞానమును సంపాదించుటకు గ్రంథముల సంఖ్య కారణము గాదు. ప్రాచీన భారతీయ పాఠకుఁడు జ్ఞానమును సంపాదించు నిమిత్తమే సద్గ్రంథము నాశ్రయించుచుండెడివాఁడు. నేటి పాఠకుఁడో తా నెన్నియో గ్రంథములఁ జదివియుంటినని లోకమునకు చెలుపుకొనుటకొరకును, నిజమానసము నర్థములేని వ్యర్థసంతోషముతో నింపుకొనుటకును,

సోమరితనమందు నినము గడవకుండుటచే దీర్ఘములగు గణి  
యలఁ గుఱుచులు జేయుటకును గ్రంథముల హాస్యమునఁ  
బూనుచున్నాడు.

ప్రాచీనులకును, అర్వాచీనులకును మధ్య నెలయు  
చున్న తారతమ్యమే నేటి భారతీయ విజ్ఞాన మైన్యంతకొని  
ముఖ్యమగు కారణము. సక్రమపఠన వ్యవస్థను గలిగియుండిన  
ప్రాచీనాస్థుల స్వల్పసంఖ్య యందున్న గ్రంథరాజముల  
కొలదియంతములే నేటి విశ్వసాహిత్య క్షేత్రమునఁ గాన  
నగుచున్న బహుళ గ్రంథసముదాయముల కాధారములయి  
యున్నవి.

జ్ఞానసంపాదనోద్దేశ్యముతోఁ జరుపఁ నే నిష్పత్తి కెంత  
చదివియుంటినని తిన్నుఁ బ్రశ్నించుకొనక నే నిష్పత్తి కెంత  
విజ్ఞానసారమును గ్రోలియుంటినని స్వీయాంతఃకరణమును  
గట్టిగాఁ బ్రశ్నిచేయఁదగును. ఇట్టి యాత్మపరిశోధనా  
పూర్వకమగు ప్రశ్నచే జాతకుని హృదయాంతరాళిమునఁ  
దర్శము ప్రారంభమగును. తర్కమునుండి సామ్యమగు  
నాలోచన యుదయించును. ఆలోచనచే గ్రంథసహస్యము  
వెల్లడియగుడు, సారాంశము తేటతెల్లమగును.

అప్పుడు జాతకుని జ్ఞానము మిక్కిలి యభివృద్ధియగును.  
ఆతఁడంత మేధావంతుఁడయి, అసామాన్యమగు ప్రతిభను  
బడయఁగలడు. కావుననే కేవలపఠనమే మానవు నుద్ధరింపఁ  
జాలదని విద్వాంసులు సిద్ధాంతీకరించియున్నారు.

“Reading furnishes us only with the materials of  
knowledge; it is thinking makes what we read ours.”

—Locke.

“పతనము మనకు జ్ఞానోపనిరణములను మాత్రమే  
చేరుకూర్చు పెట్టును; అలోచనయే మనము చేనివినదాని  
చంతయు మన స్థిరసంపదగాఁ జేసి నేయగలదు.

—బ్రాహ్మ.

క్రమమును, ఋతుప్రభావమును, గ్రహసమండలము  
యొక్క స్థితిని గ్రహింపలేక, సేద్యగాని పద యెకరములభూమి  
యందు ఫలించు సస్యము సక్రమపద్ధతి నెఱుంగు చతురుఁ  
డగు కృషీవలుని నాలుగు యెకరముల షేత్రమండలమం  
దుత్పత్తి కాంగలదు. పాఠకు లీ విషయము నెఱింగి తమ  
యొక్క విజ్ఞానాభివృద్ధి సక్రమ గ్రంథపతనము మీదనే  
మూఢాచారపడి యున్నదని గు రించు టుచితము.

యువకులు గ్రంథావలోకనకాలమందుఁ దమచెంత  
ప్రాతః పుస్తకము (Note book) నుంచుకొనుట మంచిది.  
తాము పాఠాయణమొనరించు సద్గ్రంథములందలి సర్వోత్తమ  
ములును, చిరస్మరణీయములును, సత్వరాచరణీయములును  
నగు ప్రశస్తిస్థాంత వాక్యములను, ధర్మోపదేశములను,  
చార్యోక్తులను, నీతిసూత్రములను, — మనోహరములును, రస  
వంతములును, భక్తిజ్ఞాన ధర్మనీతియుక్తములును నగు పద్య  
రత్నములను ప్రాతః పుస్తకమునందు గుర్తుగా వ్రాసికొను  
మండుట పాఠకుల పరమధర్మమయి యున్నది.

ఇట్లునరించుటచే పాఠకులకు సూతనగ్రంథరచనా  
శక్తి కలుగఁగలదు. వారు పఠించు సమస్తగ్రంథముల  
నిర్మాణ నీతియు, పండితోత్తముల ముఖోద్గతములయినట్టియు,

చమత్కారపూర్ణములును ముతిమాంశముల నుపరిక్రమమునఁ గడు శ్రద్ధతో వ్రాసిపోత్తమున విజించుకొనువారి కచిరకాలముగదే ప్రాజ్ఞప్రపంచాదర్శ ప్రాయమున నిర్దోష పాండిత్య మహాభాగ్యము సంప్రాప్తము కాఁగలదు.

గ్రంథము నవలోకించుచపుడు యువకులు పెస్సెలు నొకటిఁ గైకొని, వారు పఠించు గ్రంథములు షష్ఠీయములగుచో మనోహరములగు నీతివాక్యములును, సందిగ్ధవిషయములును పరిశోధనార్హములగు నంశములును గల తావులఁ బెన్నిలుతో గురుకొఱకు చిన్న గీత గీయుట విశేషప్రయోజనకరము. పుస్తకమునందు గుర్తుంచుచపుడు గ్రంథసాంగత్యమునకు భంగ మొదవకుండిఁ జూడఁవలయును.

ప్రధానము (Important) లగు విషయములు గల స్థలమందు సంకేతి చిహ్నముల నిడుటచే వాంఛ కలిగినపు డెల్ల జనువరి గ్రంథముచుండు నాద్యోపాంతముగ నవలోకింప వలసిన యగత్యము లేనయే తన కావశ్యకములయిన ముఖ్యాంశముల నెల్ల సులభముగా గ్రహించు సౌకర్య మేర్పడఁగలదు. గ్రంథమునందు ముఖ్య విషయములకడి గుర్తుల నిడు పాఠకుఁడు తన దృష్టినిలతియు నా సాంకేతిక చిహ్నముల వైపునకే సంపూర్ణముగాఁ ప్రసరింపఁజేయక గ్రంథవిషయము నవగాహన మొనరించుకొను వైపునకుని నిగుడింపఁజేయు టుచితము.

బాట పోతుగునను బ్రాతఃపఠియున్న మైలుతాళ్ళను జూచుటయందును, వానిసంఖ్యను గణించుటయందును దృష్టిమించు వ్యక్తి, పథమున కుభయ పార్శ్వముల నెలయుఁ

బ్రాహ్మతీకి కోభము, సుందరక్షేత్ర కేదార మాలికలను, నమ్యములగు చిత్రవిచిత్ర దృశ్యములను విలొకింపఁగలడా? లేదు. ఎదువునపుడు గ్రంథమందలి విషయమును విభజించుటచే భాతకునకు విషయవిస్తారభీతి కలుగక, విసువు వొడచుక పకనోల్లాసము వృద్ధియగుచుండఁ గలదు.

ఒకసారి మన చిత్రమందు సంచార మొనరించి నట్టియు, సంపాదనాయోగ్యమయినట్టియు సద్భావమును మన సిరసంపనగాఁ జేసికొనఁగలకత్తి నార్జించుకొనుటయే మనవిధి. విషయ విభాగమునకుఁ జేతివ్రాత పుస్తకమును, పెన్నిలుగుర్తులును ముఖ్యసాధనములుగ నుండఁగలవు. కాని బాహ్య గ్రంథములగు వీనియన్నింటి కంటె సంతకరణసితమగు నన్వయవృత్తిగేక శక్తిసాగనమే విశేష ఫలసిద్ధికి హేతుభూతము కాఁగలదు.

చదువో తన భావతరంగ పరంపరల సువ్యవస్థితములు గావించుకొను నభ్యాసమునకుఁ గడంగు టావశ్యకము. ఆతఁడు గ్రంథమును బౌరాయణ మొనరించుచుండిన కొలఁదియు నందలి భావములును, విషయములును గ్రమబద్ధములు గావింపఁబడి యతని దృష్టిపథమున నదా తాండవించుచున్నట్లుండవలయును. అపుడే చదువరికి నద్దగ్రంథావలోకనముయొక్క సాపూర్ణ ఫలము హస్తగతము కాఁగలదు.

గ్రంథస్థమగు విషయాధ్యయనమునకు విభాగ మవసరిమయినట్లే క్రమము సయిత మపేక్షణీయమయి యున్నది. ఈ క్రమముయొక్క యభావమే నవయువకులగు పాఠకుల యందు విశేషముగా గోచరించుచున్నది. క్రమశూన్యత

సత్కార్యమునకు భయంకరమగు జాడ్యమువంటిది. ఇవేయునకులు తోలుతఁ గావ్యములఁ బరిపవలయునను నానైతికి బద్ధులయి, వానిని జరిపవలెదలిడి, సమాప్తమొనరింపజేయఁ ది హాసములను జడున నారంభించుచుందురు.

ఆ యితిహాసముల నైనఁ బూర్తిగావింపజేయఁ మధ్యయందు విడిచివైచి యంతటితో మానముద్రను నహంపతి, మనశ్శాంచల్యముచేఁ బ్రేరేపింపఁబడి నవలలను పరిపఁచుట క్రమించుచుందురు. ఆఖ్యాయికలయందుఁ గల నారాంశమును గ్రహించియు, గ్రహింపకముందే వానిని బాంచుట నాపివైచి, తార్కికముగ గ్రంథపరినాభిరుచియొక్క వ్యవసముచే వానివైపునకుఁ బరుగులిడుచుందురు.

వానియగ నొక్క ప్రకిరణము నయిన ముగియింపకమును నే నేదాంతిశాస్త్రముల విశేష మేమియో పరిశీలించు ఖార్జివలె వానిని సయితము పరిపఁ నారంభింతురు. అటు లారంభించి యందు స్వల్పభాగమును బరిపఁచి వేదాంతము స్థావరశాస్త్రమైనదనియో, క్లిష్టమయినదనియో నాకులు చెప్పి దానిని మధ్యయందే పరిత్యజించి వేయుచుందురు.

తుదకు వాగు గ్రంథములఁ బరిపఁచుచేఁ గలుగు లాభము హుళక్కియనియు, నేటి గ్రంథములయందగు దమకుఁ దెలియని విషయము వేమి యుండునని వ్యర్థప్రశ్నగము లొనరించుచు నుబుసుపోక, వాచానురగు మిత్రులతోఁ గూడి లోకాభిరామా యణమును గూర్చి ముచ్చటించుకొనఁ గడంగుచుందురు. ఈనాటి విశేష సంఖ్యాకులగు యువ



చనుల గ్రంథానలోకనవిధాన మిట్టి యధమస్థితిని వరించి యున్నది.

చపలచిత్తులగు యువకులు దమ హృదయముల నొక గంటకాలమైన నొక్కేవిషయపరిశీలనమందు నిలుపజాలరు. వారి చంచలచిత్తములు ద్వారద్వారముల కరుగుచుండు భిక్షకునినలె స్వాతంత్ర్యమును, ఏకాగ్రతను గోల్పోయి యననసరముగ నానావిషయముల జోక్యమును గల్పించు కొని భ్రష్టస్థితికిఁ బాల్పడుచున్నవి.

చంచలస్వభావులగు నేటి చదువరులు స్పృశింపని గ్రంథ మొక్కటియేని గ్రంథాలయముల లభింపజాలదనుట నా సవము. కాని వా రే యొక గ్రంథమందలి సామాన్య విషయమునయినఁ దెలిసియుండనట్టి మాధస్థితియం దుండు చున్నారను నుచువును సత్యమునకు భిన్నమయినది కాదు. తోటిగ్రంథులకంటె చటునిటు నిత్యసంచార మొనరించుచుండు చపలచిత్తము గల పాఠకుఁ డెన్ని గ్రంథముల బారాయణ మొనరించినను జ్ఞానమును సంపాదంపఁ జాలఁడు. అట్టివాని సతనమా వివేకమును, బుద్ధిని, వివిధ విషయ జ్ఞానమును, సాఖ్యానందమునఁ గలిగించుటకు మాఱు వినువును, ప్రయాసను, మనోల్లాసమునఁ జేసి, సమయనష్టమును గలిగించును.

కావున నాచు యట్టి చదువరియొక్క చిత్తము చంచల మయి, అస్థిరమయి యొప్పుచుండ బహువిషయస్మరణ భారముచే వానిబుద్ధి నిస్తబ్ధమును, నిర్విణ్ణమును, శిథిలమును చేయుచోఁగల్గును. యువకులకి విశ్వమందే వస్తువును వీక్షించి

నను దాని గ్రహస్థితిః గాంచినంతినే సంతృప్తిః కేంద్ర  
యూరకుంఠితి. అద్దాసే తి త్వమును. ప్రకృతినిగూర్చి  
చింతించి, తద్రహస్యమును గ్రహించి వివేకమును వృద్ధిః  
గావించుకొను బుచితము.

క్రిమసద్ధిత సనునరించి కలంచుటయు, పరించిన విష  
యమును గ్రహింప యత్నించుటయు. గ్రహించినదాని  
సారము ననుభవించి జీర్ణింపఁ జేసికొనుటయుఁ బాశకుని  
ముఖ్యవిధులు. పశనము జ్ఞానోపసేవణమునఁ బ్రసరించును.  
విషయపరిజ్ఞానము చింతనముచే భించును. చతుష్పాద  
జంతు వొకసా భక్షించిన యాహారమును తిని నెమరు  
వేయుచుఁ బలుమాల్లు ననులుచు సారమును జీర్ణింశమును.  
శీర్ష్ణుచుండు విధంబుననే చర్వితచర్వణము చేనిదే పశనము  
యొక్క ప్రభావముచే భించు జ్ఞానము సుస్థిమమును,  
ప్రాథమ్యము నయి యుండఁజాలదు.

"It is not what we eat, but what we digest,  
That makes us fat, it is not what we read,  
But what we remember, that makes us learned."  
—Fuller.

“మనచే వారగింపఁబడు భోజనము మనల  
బలాధ్యులఁ గావింపనేరదు. జీర్ణింపఁజేసికొనఁబడు నాహార  
రమే మనలఁ బుష్టికలవారిగఁ జేయును. అదియేచందమున  
పారాయణ మొనరింపఁబడు విషయముగాఁ, స్మృతీయం  
గుంచుకొనఁబడు విషయమే మనుజుని సుశిక్షితుని  
గావించును.”

—పుల్లరు.

సూలదృష్టితోఁ బరిపఁబడు విషయ మెట్టి సులభ నుయినదయినను బాతకుని మేధాశక్తికిని, గ్రహణశక్తికిని గట్టువుగను, కష్టనాధ్యముగను బాడగట్టఁగలదు. అట్టిదశ యందుఁ బాతకుఁ డెట్టి సహనశీలతను వహించి, గ్రంథమును సాంగముగఁ జదివివైచినను వాని కందలి సిద్ధాంతము లన్నియుఁ గంతస్థము లయిపోయినను ముఖ్యభావములు మరవగాహములయి, చిత్తము నంటకపోవుటచే వాని కే మాత్రమును బ్రయోజనము గలుగనేరదు.

యువకుఁ డొకఁడు మహారాష్ట్రీయ జాతీయాభ్యుదయమును చారిత్రగ్రంథమును బఠించుచున్నాఁ డను కొనుఁడు. అట్టిసిత్తియం దతఁడు మహారాష్ట్ర సామ్రాజ్య వైభవమును, నాటి భారతవర్షముయొక్క పరిస్థితులను, రాజ్యాంగమును, సాంఘికమును ముఖ్యముగాఁ బరిశీలింప వలసియుండును. తొలుదొలుత వతఁ డా మహారాష్ట్ర జాతీయాభ్యుదయనాటి లేఖకులచే వ్రాయఁబడిన చారిత్ర నృతాంతములను, విచిత్రఘటనల క్రమమును బాగుగాఁ నెలిసికొని, అనంతరకాలముయొక్క చరిత్రకారుల వ్రాతలతోఁ బోల్చి సరిజూచుకొనవలయును.

ఈచందమున యువకుఁడు మహారాష్ట్రీయ యభ్యుదయ చారిత్రమును బఠింపమొదలిడి తత్సంబంధములగు వివిధ రహస్యములను బరిశీలనా పూర్వకముగ గ్రహించినచో మహారాష్ట్ర చరిత్ర సంబంధముగు సంపూర్ణపరిజ్ఞానమును సులభముగాఁ బ్రాప్తింపఁ జేసికొనఁగలఁడు. ఒక విషయముయొక్క

సమగ్రతత్వమును నాకల్యముగఁ జూచి నాశమువ్యక్తయే  
యే యుత్తమ గ్రంథమును గాంచినను బెన్నిధిని గాంచు  
పేదవలె సానందచిత్తుడయి దానివై పునకు లంఘించి దాని  
యందుఁగల సారమునంతయుఁ బీల్చినేయఁగలఁడు.

సమయసమయమందు యువకులు నానాగ్రంథము  
శీలన మొనరించుచుండవలయును. ప్రతియువకుఁడును గ్రామం  
భించిన గ్రంథము నొక హద్దునకుఁ జేరు పర్యంతము పఠన  
మును ముగింపరాదు. పెంతుకాపు యెవఁడేని యొక త్రైతము  
నందు విత్తనములఁ జల్లి, మఱొక్కపాలమునకు గావింపఁ  
నీరుతోడుచున్న జూచువాఁడెరిగి నే మనుకొందును? అట్టి  
యున్న తత్కార్యముచేఁ గలుగునష్టము పట్టంపరానిది. పాఠకుల  
సీతీయు గ్రంథావలోకిన విషయమున నీని సనుసరించియే  
యుండుచుండును.

క్రమము, నిఘంఠనము వ్యవస్థ మొదలగు నల్లక్షణ  
ములను గలిగియుండిని పాఠకుని మానసమునం దనంబద్ధము  
లును, తలయుఁ దోడయు లేనివియును సగు నిర్భక్తభావము  
లనేకములు పొడసూపఁగలవు. తలతోడి లేని తలంపుల కాట  
వట్టగు నుల్లమును గలిగియుండి మానిసి నుఱి చెడిపోవుట  
కల్ల కాదు. అంగ్లేయులు తమశాఖుర కే సమయమం జేయే  
పనిని సేయఁదగునో, ఆపనినే మనస్ఫూర్తిగఁ జేయు నుచితి  
మను జ్ఞానమును ఉన్ననాఁడే కలుగఁ జేయుదును. ఈ విషయ  
మయి పాఠకులు ధ్యానమును గలిగియుండుదు గాక !

అస్థిరచిత్తుడగు మానవుఁ డొకప్పుడు కవిత్యము  
నభ్యసింపఁ జలించి లక్షణశాస్త్రమును బఠించును. మఱొ

కప్పుడు: ఏ క్షృత్వకళను నేర్వఁజలఁచి యుపన్యసింప మొదలి  
తును. ఇంకొకప్పుడు రాజ్యాంగము నలవడఁజేసికొని ప్రజా  
నేతయయి చరింపఁజూచును. ద్విద్రున కెక్కుడు కోర్కులను  
నట్లు తుద కితఁ డే విషయమునకును గొఱగానివాఁడయి  
పోవును. అసంఖ్యాకములగు గ్రంథముల నేరీతిగఁ బఠించినను,  
చేతి కిందిన గ్రంథముల నెల్ల ద్వరగాఁ జదివి పారవైచుట  
వలసను జ్ఞానము లభింపఁగలదని బుద్ధిమంతుఁడగు విద్యార్థి  
భావింపరాదు. అనుభవ సంపన్నుఁడగు నొక గ్రంథకర్త  
వచించియుండిన నుడువుల నాలింపుడు.

నాథారణముగా గ్రంథావలోకినమువైపునకు శిక్షా  
సంధముల నిమిత్తమే మానవుని మానసికప్రవృత్తి లగ్న  
మయి యుండుచుండును. కావున నొకింతి ప్రయాసకరము  
గను. ఒకానొక విశిష్టోద్దేశ్య ప్రేరేపకముగను నుండునట్టి పఠ  
నమును యువజను లవలంబింపఁ దగును. సామ్యముగ మాన  
సికశ్రమచే సంతోకరణముయొక్క సమస్త క్తులు విజృంభిం  
చుటయు, విశేషోద్దేశ్యముచే ధారణాశక్తి సత్వరవిషయ  
గ్రహణ యోగ్యమగుటయు వటస్థింపఁగలవు.

చుక్కార్థి విద్యాభిలాషియగు యువకుఁడు సముచిత  
లోచనపురస్సరంబుగ నే గ్రంథమునయినఁ బఠింపఁదగును.  
ఈ సిద్ధాంతమును గుఱించిన లక్ష్యముగల విద్వాంసుఁ డొక  
డీరీతి వచించియున్నాఁడు :—

“విశ్వసాహిత్యమందలి పదియవవగతు గ్రంథముల  
నయిన సాంగముగఁ బఠింపఁ జదివినేయుటకయిన మానవుని

సంపూర్ణ జీవితకాలము సంతోషము. కొన్ని గ్రంథములు  
పఠించుటకు సులభముగా నుండి నూనపు  
మందుఁ దోడ్పడుచుండుటకు యోగ్యములయి యున్న  
మఱికొన్ని పుస్తకములు సంస్తవనాశములకును శిష్యాచార్య  
ప్రదర్శనమునకును నుపయోగపడఁ నగియున్నవి. ఉబుసఁ  
పోకకు వ్రాయఁబడిన గ్రంథముల సంఖ్య మిక్కిలి ము. యు  
జను లిట్టి విషయముల నన్నింటి ముఖ్యముగా గమనించి  
యవసరమని తోచినచో సామాన్యగ్రంథముల నన్నింటి  
నొక్కసారి నాధారణద్వైతతో నీవైపుననుచు చూచై  
పునకుఁ జూచివేయఁ బుచితము. ఇట్టి గ్రంథము  
నవలోకించుట చనువగును విశేషముగ శమనా  
నక్కఱలేదు.

న్యాయకరణశాస్త్రముగు సిద్ధాంతకామునినాటి చూరపుని  
జీవితకాలము సంతయుఁ గలఁబడినవేయు మహాగ్రంథములను  
మనోవికాసకరములగు నాధర్మవిషయములచేఁ జెన్నించి  
యొక్కసారి సరాసరి చూచినంతనే బోధపడఁగల సామాన్య  
పుస్తకములను స్తోత్రపాఠములతో వింశియున్న భట్టుగ్రంథ  
ములను గూర్చి యువజనులు విచారింపక. జీవితలక్ష్యములను,  
ధర్మములను, కర్తవ్యములను బోధింపఁగలట్టి యత్తమ నీతి  
జ్ఞానప్రొక్తములును, నైహికముష్మికశాంతి శాఖ్యానంద  
ప్రదాయకములును, మానవుని శ్రేష్ఠమనోవేగముల నుప్పొంగ  
గింపఁ జేయునట్టియు, హృదయముయొక్క పవిత్రత్వము  
భావనలఁ బ్రేరేపించునట్టియు నుత్తమ గ్రంథములను సదా  
శ్రద్ధాభరణ పారాయణ మొనరించుచుండుట శ్రేయస్క-

రము. యునకుఁ జేయే గ్రంథమును బరింపనచ్చును? ఏయే గ్రంథమును బరింపరాదను చర్చ నవశ్యము గలిగియుండు నావశ్యకము. గ్రంథమును నేను ద్వితీయప్రకరణమునందు విశ్వాసపాత్రుడగు సుహృద్వరునకుఁ బోల్చియుంటిని. మన చెంతఁ జేరువారిని తియ్యని పలుకులఁ బలుకువారిని, ముఖస్తుతి సేయువారిని, బాహ్యమునకు భద్రపురుషులవలె వేషమును ధరించి యున్నవారిని బాగుగాఁ బరీక్షింపకయే విశ్వసింప రాదని నుడివియుంటిని. అదియేచందమున గ్రంథములు ముద్రితములై నూత్నతలందు మనోహరములుగ నుండి, కనుల పండువు సేయుచున్నంతి మాత్రమున వానినన్నింటిని నైతిక దృష్టితోఁ బరిశోధింపకయే స్వీకరింపరాదు.

లోనఁ గీటకములఁ గలిగియుండు వికసితపుష్పములవలె, గోపలఁ గ్రుల్చిన రసాలఫలములవలె, సర్పములకుఁ గమయందుఁ గాపురము సేయనిచ్చు కేతకీసుమనములవలె, గోముఖవ్యాఘ్రముల పగిడి, పయోముఖ విషకుంభములరీతి నుండు మహాదుష్టగ్రంథము లెన్నియో ప్రతిదేశముయొక్క వాఙ్మయమునకుఁ గళంక ప్రాయములయి యుండుచున్నవి. శిష్టులను దుష్టులను గలిగియుండుట విశ్వమునకు నై జము. చెడును విడిచిపుచ్చి మేలును బరిగ్రహించుట బుద్ధిమంతుని లక్షణము. దేవుని సృష్టియంద లివియేక దా యని మనుజుఁడఁ గంటఁబడిన పను స్తపదార్థముల స్వీకరింపరాదు; దుష్టులును, స్వార్థాంధులును, కామోన్మత్తులును, మానవాభములును నగు వికటకవులచే విరచింపఁబడిన కుగ్రంథము లెన్నియో విశ్వసాహిత్యమునఁ గాననగుచున్నవి.

అట్టి యధిమగ్రంథముల స్పృశించువ్యక్తి మంత్రముగ్ధునివలె వానియందున్న కామాలసాప్రేరేపకములగు నుర్విషయములచే నాకర్షింపబడి చరిత్రభ్రష్టుడయి పర్వనాశనమునకు గుఱియగుట నిక్కువము. దుష్టుడగు మానవుని చెలిమికంటె నీతివిరుద్ధమగు గ్రంథముయొక్క గొత్తు కడు భయంకరమయినది. దుష్టునిబారించునీ తన్ను దాను సంరక్షించుకొనుట మానవుని కొకింత సులభసాధ్యమయగుగాని దుష్టగ్రంథపఠనవ్యామోహమునకు వశుడై చిరమానవుడై తన్మాయాజాలమునుండి విమోచనమున బడయగలుగుట కరము కష్టసాధ్యము.

ఒకనాడు మహాస్మృతుడు మష్టగ్రంథముయొక్క స్నేహమును మిష్టనిశోధి సాంగత్యముకంటె గడు భయంకరమని వర్ణించి, గ్రంథము లేని మిత్రత్వమునకును, శత్రుత్వమునకును భాత్రమునో విచారించి స్వీకరించుడని చదువరుల హెచ్చరించియున్నాడు. పలు పలుకులేల? మిత్ర స్వేషణమున మానవుడు పహింపవలసి శత్రుయే సద్గ్రంథ పరిశోధనమగుదును గలిగియుండె శాఘ్యుడగు యున్నాడు.

శత్రు మిత్రత్వము శత్రుత్వము  
భాత్రతయు నపాత్రతయును + విరికిండు సుచా  
రిత్రుడు చిరతరగణనా  
సూత్రితముగ దాన నెల్ల + శుభముల నొందున్.  
—మహాభారతము.

మనోహరముగనున్న మల్లికా నికుంజమును విశోకించి ముగ్ధుడయి యందుఁ గాలిడిన వ్యక్తిని గాలభుజంగిని



కలుచునట్లు గౌహ్యముచకు సౌమ్యముగను, సుందరముగను, విచిత్ర నామాకీతముగను చున్న గ్రంథముచుగూర్చి విచారించుకయే స్వీకరించువాని జీవితము నా సుష్టగ్రంథము కష్టము. పాల్గొనుచును. ప్రయోజనము చూచిన నీరస గ్రంథముల బఠించుచుంటుంటే యువకుని యమూల్యమగు జీవితకాలము కలుచు యును. వాని నెత్తిపెట్టి యొక భారము లుంజిపోవును. కావున యువకులు నిష్ప్రయోజనకరములగు గ్రంథములపై నొక నైతియుఁ బ్రకటించుదురుగాక !

వాఙ్మయమునందుఁ గల యుత్తమగ్రంథములన్నియు ముందు శ్రేణులుగ విభజింపబడుచున్నవి. దేశచారిత్రములు, తదింతర్భాగములగు మహాపురుషుల జీవితములు, తదుప దేశములు, మొదటితెగకును - అశ్లీలములు కానట్టి మహాకావ్యములు, ఖండకావ్యములు, దశ శతకావ్యములు, గీత్య పద్యాత్మకములగు ప్రబంధములు, విమర్శన గ్రంథములు రెంగవ తెగకును, మతధర్మ నేదాంత నీతిగ్రంథములు మూడవ తెగకును జెందుచున్నవి.

ఈ మూడు శ్రేణులకుఁ జెందిన గ్రంథములే కాని. అర్థశాస్త్రము, వృక్షశాస్త్రము, వ్యవసాయశాస్త్రము, వసాయన శాస్త్రము, జంతుశాస్త్రము, పదార్థవిజ్ఞాన శాస్త్రము, ఖగోళశాస్త్రము, భూగోళశాస్త్రము, వైద్య శాస్త్రము, శిల్పశాస్త్రము, తర్కశాస్త్రము, సంగీత శాస్త్రము, పాకశాస్త్రము, ఆరోగ్యశాస్త్రము మొదలగు బహువిధములగు సుత్తను పఠనీయ గ్రంథము లెన్నియో ప్రతిదేశముయొక్క సారస్వతమునందును గాననగుచున్నవి.

ఈ గ్రంథములేకాక కేవల సుఖలనియు, విషలనియు గొన్ని గ్రంథములు వ్రాయఁబడుచున్నవి. ఇవి యాభ్యాయి కోపాభ్యాసము లనుపేరఁ బద్యప్రబంధముఁ జెలయుచున్నవియే. కాని నూతనముగా వచ్చినవిచూత్రము గావు.

ప్రశస్తములని పేర్కొనఁబడిన గ్రంథములు యువ దనసంఘాభ్యుదయమునకుఁ బాలుతఁ జేర్కొనఁబడిదగినవి మహాపురుషుల జీవితచారిత్రములు. ఇయ్యసి చిక్కముగ దయమునకును, వికాసమునకును, మహాపురుషత్వ పుద్ధికిని, విచ్ఛలైకచారిత్రవిరూపణమునకును, కర్మయోగ సారప్రాప్తికిని ముఖ్యసాధనములు.

మహాపురుషుల చారిత్రములు భక్తిజ్ఞానములకు నిలఁప నిదర్శనములు. ఆత్మజ్ఞానమునకును, కర్మయోగసాధన ప్రవేశికిని, లోకసేవకును, చిగుద్ధవిశ్వప్రేమకును చవి పట్టు గొమ్మలు.

“Lives of great men all remind us  
We can make our lives sublime  
And departing, leave behind us  
Foot prints on the sands of time.”

—Longfellow

“మహాపురుషుల జీవితములు చుసలకు సభ్యుదయమును బడసి కాలమను నిసుకనేలపై పడచిహ్నములను విశిచిపోవు మార్గము నుద్ఘోషించుచున్నవి.”

“తే॥ ౩॥ తను చరిత్రల నుత్తమోత్తమములుగను జేసికొనఁ గోరువారల యి తములకు .

నెదుట నాగర్భకములయి + బొదలు చుండు  
ధర మహాస్మిల సచ్చరిత్రములు మనస.”

యువజనులు గ్రంథావలోకనము నిమిత్తము ప్రత్యేక  
పఠచికినియున్న సమయమందు విశేషభాగమును మహా  
పురుషుల జీవితచారిత్రములను గౌరాయణ మొనరించుట  
యందే వినియోగింతురుగాక !

మానవుని సౌమ్యప్రవృత్తులకు సుద్రేకమును గలిగింప  
నట్టియు, ప్రశాంతమగు నాధ్యాత్మిక జీవితమునం దెట్టి కల  
గుండు నొదవింపనట్టియు, వివేకశీలములఁ బోషించునట్టియు,  
సదాచారి నీతిజ్ఞానముల నుదయింపఁ జేయునట్టియు గ్రంథము  
లేరాఁమునందున్న నవశ్యపఠనీయములె.

ప్రశస్తములగు గ్రంథముల నుత్తమకవీంద్రుల పవిత్ర  
స్మృతులందు విరాజిల్లునట్టి జీవనశక్తి పాఠకలోకమునకు లభ్యమా  
కాఁగలదు. ఆదర్శగ్రంథములందు వాని రచయితల విశాలో  
దారహృదయములయొక్కయు, పరిష్కృతి సుసంపన్నబుద్ధి  
వివేకములయొక్కయు సమృతమయసారము సాఠకలోకము  
సేను త్తముభద్రపఠచఁబడి యుండును. తద్దివ్యమగు సారమును  
సేవించుటచేఁ బఠనశీలురగు పురుషుల యంతఃకరణముల  
స్వర్గీయ జ్ఞానశక్తిసంచారిము కలుగ నారంభించును.

సుప్రసిద్ధాంగ్లకవీంద్రుఁడగు మిల్టన్ శ్రేష్ఠములగు గ్రంథ  
ములసంఖ్య విశ్వసాహిత్యమున మిక్కిలి స్వల్పముగ నున్న  
దని వచించియున్నాఁడు. ఆతఁడు గ్రంథావలోకనమును  
మానవుని పవిత్రకర్తవ్యములలోని కెల్లఁ గను ముఖ్యమని

వచించియున్నాడు. ఆతఁడేవిధముననట్టి గ్రంథమును బ్రచురించుటకు నే దేశప్రభుత్వమును ప్రతినిధిత్వమును నిలిపిరాదని విడివిడుచును. ముష్టిప్రభుత్వములే సమస్తవిధ గ్రంథము లచ్చొత్తింపఁ బడవలయుననియు, సూచనముననుస్త గ్రంథములఁ బఠించుచు, భాగ్యగుణఁ బ్రశీలించుచు సత్యాన్వేషణ మొనరింపఁగలననియు నిట్లునుకనీయు దేశ్యము.

ఆతఁడు తన గ్రంథమునం దొకచోటఁ బఠనమునుగూర్చి తన యభిప్రాయము నీరీతిఁ బూర్ణముగా వెల్లడించియున్నాడు.

“మహాపురుషులు తా మాస్తిక శిరోమణి లయియుండియు నాస్తికులచే వాయబడిన గ్రంథములసయితము సత్యపరిశీలనా బుద్ధితోఁ బఠించుచుందురు. ఒక చగరమున సర్మాత్ముడును, సాధున త్తముడును నగు భద్రమానవుఁడకలడు. అతని విషయమును నేను భాగ్యగా గురించియుంటిని. ఆ మహనీయుఁడు త్రికరణములఁ బాపచీంతనమును, సాపమయ భావణమును, సాపాచరణమును వర్జించియుండెను. అతని కొకతూరి విశ్వమునందు నే నెట్టి విషయములనుగూర్చి విచారంపఁగలనా యచ సందేహము మోడమెను.

ఆతఁడా వడువున సందేహపీడితుడయి యుండు నంత స్వప్నమం దొక యశరీరవాణి సాధుపుంగవా ! నీకు లభించిన సమస్త గ్రంథముల సందేహశూన్యుడవయి పఠించివేయుము. నీబుద్ధి సత్యము నన్వేషించుటకును, ధర్మమును నిర్ణయించుట

కు, విశ్వమందలి ప్రత్యంశమును సరిగాఁ జరిశోధించు నీకును యోగ్యములు యున్న దని పలికెను. పర్యాలోచనమున కభ్యస్తుడయి యుండి మానవోత్తముఁడు లోకమందలి సమస్త విషయముల విలోకించుచుండును. కాని యతఁడు లోచన గోచరములగు వాని నన్నింటి స్వీకరింపక సర్వవిషయములనే పరిగ్రహించుచుండఁగలఁడు. ”

తనకు మిల్లిన కవీశ్వరుఁడు తన గ్రంథమునం దున్నట్లవో నీకరణే లిఖించి యున్నాఁడు.

“ విశుద్ధహృత్తుండగు మానవున కే విశ్వమందలి సమస్త పదార్థములు సవిత్రములుగనే గోచరించుచుండును. మానవుని మంత్రాకరణము పరిశుద్ధమయి యున్నచో వాని యిట్టి సుష్టప్రకృతీయు, చూషితవాతావరణమును, కుగ్రంథములును భ్రష్టు నొనరింపజాలవు. గ్రంథములు భోజన పదార్థములనంటిపి. అందుఁ గొన్ని మంచినియును, మఱి కొన్ని చెడ్డవియు నుండుచుండును. మానవులు తమ యభిరుచి ననుసరించి వానినుండి కొన్నింటినిమాత్రమే స్వీకరించుచుండురు. క్షణశక్తిని గోల్పోయిన వాని కాహారము యొక్క మంచి చెడుగులతో నిమిత్త మేమి యుండును? అదియేచందమున దుష్టప్రకృతి కలవారికి సర్వోత్తమములగు గ్రంథములు పూర్ణోపయోగకరములు కాజాలవు.

గ్రంథములందును, ఆహారపదార్థములందును, విశేషమగు తారతమ్యము కలదని ప్రాజ్ఞులు పరిహసింపవచ్చును. అది సత్యమే. నికృష్టముగు భోజన మతిస్వస్థ శరీరమునయినఁ బోషింపజాలదు. కాని నీచములగు గ్రంథములు పర్యా

లోచనాశక్తి సంపన్నులగు విశేషధురీణులకు యథార్థస్వత్వాంతముల విశ్లేషించుటకును, సుష్టవిషయముల భంజించుటకును, సుష్టప్రతినిధి నానాచముగ నుంచుటకును, వృష్టాంతముల నొనంగుటకును వోడ్పడఁగలవు. ”

మిట్టను కనిపించుని గ్రంథములను గూర్చి యి-  
మతిము సర్వజనాచరణయోగ్యము కాజాలదు. వృందస్వప్రపంచమును సమ్యగ్విష్టతో నీక్షింపఁ గలిగినట్టియు, వీతిరాగియు, మహావ్యూహును. అనుక్రమమున నగు పురుషోత్తముడే మిట్టను కనిపింపని కథనానుచారముగి. కేడును గూర్చి చింతించియు, కలకించియు, పటాకించియు, దనునూనసమును విశ్చలముగిన. నిర్వికారముగిన నుంచుకొనఁగల లోకోత్తర ప్రతిభావిశేషమును గలిగియుండుగలఁడు.

కాని సామాన్యమానవునిచే చిట్టి కార్య మాచరింపఁబడజాలదు. నవయునకులగు విద్యార్థులయెడ మిట్టను కనియొక్క చచనములు హానిప్రదములయి వర్తింపఁగలవు. ఇట్టి యుద్దేశ్యములఁ గలవాఁడెందరో విదేశములందుఁగలరు. కాని మనదేశమునం దనాదికాలమునుండియు విద్వాంసులు కీడును ముట్టరాదనియే వచించుచు వచ్చియున్నారు. కీడును జేబట్టి విచారించి వినర్జించుట నుంచిదియే కావచ్చును. కాని యది యనంభవము. సర్వజనీనములు కాని సిద్ధాంతములను గూర్చి ప్రసంగించుట విద్యార్థులకు ప్రశేయస్కరము కాజాలదు.

ప్రకృతియందలి మంచిచెడ్డల రెంటి నశ్వేషించుటయే నేటి విమర్శనకు ముఖ్యలక్షణముగ నున్నది. యథార్థమగు

విమర్శకుఁడు వీతరాగి కాఁడేని సత్యమును బరిశీలింపఁ జాలఁను. మిల్టను కవీంద్రునిచే వచింపఁబడిన విశుద్ధచారిత్రుని విశ్వమండలమందు వ్రేళ్ళవై లెక్కింపఁ దగియున్నారు. బాల్యమాదిగ మనలఁ గీడువైపున కాకిర్పించు వివిధములగు దుష్టప్రవృత్తులు బాధించుచుండుటచే నీ విశ్వమం దేయే వస్తువులు పవిత్రములో, ఏవి యపవిత్రములో గ్రహింపఁజాల కున్నారము.

దుష్కృతముల యొక్కయు, దుర్భావముల యొక్కయు సంస్కర్తముచే భ్రష్టత్వమునకుఁ బాల్పడని యునానకుఁడు, స్థితప్రజ్ఞఁ డీ ప్రపంచమునఁ గోటి కొక్కఁ డయిన నుండు టిరిది. ఎంతటి బుద్ధిమంతుఁడయినను, పవిత్ర చరిత్రుఁడయినను సముద్రపు టొడ్డున నుండు బిడ్డవలె దుష్ట గ్రంథశాసముచే ననశ్యము పతితుఁడగును.

వేశ్యాసాంగత్యము కంటె, మద్యపాయియొక్క మైత్రి కంటె, జార చోర హంతకుల స్నేహముకంటె దుష్టగ్రంథ పారాయణము తక్కువ హానికరమయినది కాదు. యువకుల జ్ఞాన మాన ధన జీవితములఁ గబళించి వేయఁగల దుష్ట గ్రంథము లెన్నియో ప్రపంచమునఁ గలవు. దుష్టగ్రంథ ములయందు గ్రంథకర్త లెన్నివిధములగు చమత్కారము లను బ్రదర్శించియున్నను, మధ్యమధ్య నీతు లెన్ని వ్రాసి యున్నను వానియందు సందర్భానుసారముగ వర్ణింపఁబడు కామరసపూరితములగు నశ్లిశృంగారవిషయములు పాఠకుల చిత్తముల కుద్రేకమును, విషయవాంఛలను గలిగించి తీరును. గ్రంథము లనేకములు కామలాలసలను, భోగ

విలాసములను బ్రేరేపించు సుప్తవిషయములను విశేషములైన శ్రీపురుషుల వ్యాపారాంశములను విశిష్టగ్రంథములతోడను, నిండియుండి సాతకుల చిత్తముల నాకర్షించి నారి జీవితములఁ గానూర్చి జ్వాలల కర్షించినయచున్నది.

సుప్తగ్రంథములఁ బఠింపరా దను మాట యిచ్చించి సంస్కరింపనయినఁ గూడదు. యువనయువ ప్రాథమాయముల కరిగినపుడు సదా హస్తమున కందిన గ్రంథముల నెల్లఁ ద్వరకడఁ పఠింపరాదు. పవిత్రములగు గ్రంథము లేవి? ప్రసిద్ధములగు నీచగ్రంథము లేవి? యను ప్రశ్ననుగూర్చి పక్షముగా విచారింపవలయును. సాపమయదృశ్యముల నవలంబించు విధంబుననే కలుషితభావములతో నిండియున్న చిత్తములను సయితము చదువరాదు. మన వాఙ్మనశిర్మలఁ గావించు బడు సమస్తాశ్రమములకు మనమే బాధ్యులమను యున్నారము.

పఠనము చిత్తసంస్కారమునకు సంబంధించినది. సద్గ్రంథ పఠనము సద్యాపార మను పేరఁ జిత్తసంస్కారమునకు మూలమగుచున్నది. దుష్టగ్రంథపారాయణము పుర్వాప్త పార మగుటచేఁ జిత్తచాంచల్య జాడ్యమునకుఁ గారణమగుచున్నది. ప్రసిద్ధ నవలాకారుడగు స్కాటుదొరినాగు తన యవసానకాలమునం దిట్లు నుడివియుండెను.

“నా జీవిత నాటకముయొక్క యంతిమదృశ్యము నమీపించినది. నే నింక విశ్వరంగస్థలము నుండి స్వల్ప కాలమునందే యంతర్హితుడనయి పోవుదును. సమస్త జీవరాసుల జీవితపర్యవసాన మిదియే. మానవుడు మాత్ర



గర్భమునుండి యిహలోకమునఁ బ్రవేశించునపుడు నెంతఁ గొనివచ్చు పదార్థము లేవియుఁ గానరావు. దేహమును జూయునపుడు తోడఁదీసికొనిపోవు వస్తువులును హుళిక్కియే.

“We brought nothing into this world, and it is certain we can carry nothing out.”

“మన మీ ప్రపంచమునకుఁ దెచ్చినదియు లేదు. తీసికొని పోవునదియుఁ గానరాదు.”

మానవుఁ డైహికలీలలఁ జాలించి పరలోకమునకుఁ నురలిపోవునపుడు వాడు వలదన్నను బలాత్కారముగ వెంటఁడు పదార్థములు గెంజే కలవు. అవి యేవనః స్వయంకృతకర్మల పర్యవసానములగు సాపక్ష్యాములు. నా దేహమందిరమునుండి జీవుఁ డదృశ్యుడయి పోవుటకుఁ జూర్వమే నే నొనరించియుండిన గుమ్మతములఁ గూర్చి విచారించు తావశ్యకము.

బాల్యమాదిగ జీవనోపాధిక నే నవలంబించియుండిన నృత్తిగ్రంథరచనము నాచే విరచితమయిన గ్రంథ మేదేని ప్రపంచమందలి యొక్క మానవుని పవిత్రాంతఃకరణమున దుర్భావము నుడయింపఁజేసియున్నచో నేను మహాపాపాత్ముడనై యగుదును. నేను లేఖనిని హస్తమున వహించిన మాదిగ నేఁటిదినుక వ్రాసియుండిన గ్రంథములలో నే యొక్క యొకటియు నే మానవుని ధర్మవిశ్వాసమును, స్థిరబుద్ధిని బలంపఁ జేసి యుండలేదు.

నా గ్రంథములు వివిధములగు క్షలతోడను, కల్పిత చనుత్కారములతోడను, వింతలతోడను నిండియున్నను నవి

నునుష్ఠిసంఘముయొకి. సదాచారనీతిలగు పవిత్రవిద్వాంసములను, ఆదర్శజీవితమును దూషితమొనరించి యుండనరాదు. లకు నే నత్యంతము భాగ్యవంతుడనగు. మోసపుండనై జన్మించి గ్రంథరచనావృత్తి నవలంబించి, తన బోధముయొక్క ధార్మికజీవితమున కొక విధముగ నుపకారమును నుపసాదించి యుంటినని నుడువుట కెంతయు హర్షించుచున్నాడని.

నా గ్రంథములయం దెచ్చెటను మరికొందఱుగఱిగఱి నయియున్నట్టి దశయంగ నుడిచినేయఁ గొల్పి నొడవించు నెట్టి దూషితవిషయమును వ్రాసయుండ జేసె. నే నిట్టివి నముద్రిమును. శాతక బోధోపదేశాంగ నన్యాయములను నే గాని, సాతకలోకాపకారిని విండింపఁజననుట ధ్రువము కావున నే నాత్మపూర్వతాపమును జెంది నుక్కిరిసి పోయితిగా దేవుని దివ్యసన్నిధిని జేరుకొనవచ్చును."

నాటూదొరగారి పవిత్రోద్దేశ్యము వితివిరుద్ధము. గ్రంథమును విద్యార్థులు రచింపరాదనియు, ఎకవేళి దుష్టులట్టి గ్రంథముల విరచించినను విద్యార్థులు వాని నవలోకింపరాదనియు నని స్పష్టపడుచున్నది. నవయువకులగు విద్యార్థు లీ దొరగారి జీవితావసానకాలమందలి గంభీరములను చాక్కాద్ధములను గ్రహించి, మృత్యుశయ్యపై నుండి యున్నప్పుడు విచారమును గలిగించునట్టియు చిత్తమునకు శాంతి నొడుగుకొన్న నట్టియు నీతివిరుద్ధములగు గ్రంథముల నెంచకుండుదుగాక! ప్రతి యువకుఁడును వ్యభిచారదోషముకంటె నీతి విరుద్ధమగు గ్రంథపారాయణదోషము శతగుణాధికమైనదని గ్రహింపఁ బచ్చరించుచున్నాడను.

మన మాంధ్ర భాషయందు గతి పంచదశవత్సరముల కాలమునా నీ శాస్త్రముగఁ బ్రచురింపఁబడినవి నవలా గ్రంథములు. అంతకుఁ బూర్వ మాంధ్ర వాఙ్మయమున ముద్రాక్షరశాలలకు నుండిరి వేసినవి నాటకములు. కాలచక్రము ననుసరించి కొందు మీఁదును, మీఁదు క్రిందును నగుచుండ, నాగరికత తాగుమారగుటయం దాశ్చర్యమేమి! ఒకప్పుడు వాఙ్మయమున మతగ్రంథములు ప్రభుత్వ మొనరించియుండినవి. కొంత కాలమున కవియు నాగరికత హెచ్చు మానవకోటికి నీరసములుగఁ దోచినవి.

అటుపిమ్మట ప్రబంధములు వెలసినవి. కొంతకాలమున కవియు నెగఱుఁ బుట్టింప రూపకములు తలఁపఁ తొనగిరి. అనియుఁ బ్రాంతభాష మన పురాణాదులందుఁగల యాఖ్యాంకిల పంట గ్రంథములు విదేశీయసాంప్రదాయము ననుసరించి (Novels) నవలలనుపేర (Vernacular languages) దేశీయ భాషలయందన్నింటఁ బ్రబలిసవి. నవలాపతనాభిరుచి తెలుఁగు వారియందు మిక్కిలము కాఁజొచ్చినంతనే విజ్ఞానచంద్రికా గ్రంథమండలివంటి సుప్రసిద్ధ జాతీయగ్రంథ ప్రచురణసంస్థ నవలాగ్రంథరచన కయిదువందల రూప్యముల భూరివారితో నికరములను నుపయోగించుచున్నది.

మండలి ప్రచురించియుండిన నవలలలో నీతిని, మానవుని జీవితాదర్శమును దూషిత మొనరించునట్టి వృత్తాంతము లెచ్చటను నున్నట్లే కానరావు. వారి నవలాప్రచురణములలో ఏమలా దేవివంటి గ్రంథము వివిధధర్మములను, నీతులను నానా సంహర్షముల బోధించుచున్నది.

అప్పుడు యుగ చరిత్రకావలె అచ్చానానా పృథిమి నవల పుటలసంఖ్యకు జెన్నదే యయియుండును కని. జ్ఞానముచకును, హితోపదేశములకును విధిమారు నెలయు నున్నదని వచింపకతప్పదు. అందు గవి ప్రతిపాత్తిముఖమునను వినిశ్చవాజంబుల మానవుని యాదర్శజీవిత హాస్యముల నెల్లడించియున్నాడు. ఆతిండు పాతకములయొక్క నిత్య త్తమును సాధనముగఁ గొని పాతక మోకిముయొకి, యాత్మజీవిత సంస్కరణమున కుద్ద్యమించియున్నాడు.

శిట్టి నవలాగ్రంథము లాంధ్రభాషయం నెంతో నెదకనను లభించుట కష్టము. రవీంద్రబాబు నందభాసాకవీంద్రుల శరణుఁజొచ్చిన మన కట్టి యాఖ్యాలుకలకుఁ విధిమని యుండనేరదు. రవీంద్రుని గోరా యని నవల పాతకప్రకారమునకుఁ బోధింపఁగల నాంధుకి నీశీసి. అధ్యాత్మికజీవిత రహస్యములను, ధర్మసందేహ నివాహములను, మనోహరములగు భావములను, కథాచమత్కారమును నామాన్యనాగునొక ధర్మకాస్త్రమేని బోధింపఁజాల దని నుజువుట కెట్టి యభ్యంతరముండనేరదు. రవీంద్రుని నవలా గ్రంథములన్నియు మానవ జీవితలక్ష్మమునే పురస్కరించుకొని రచింపఁబడి యున్నవి.

ఆదర్శప్రాయమగు నిట్టి నవలారచనాపద్ధతి యాంధ్రాఖ్యా యికా రచయితలయందు బొత్తిగఁ గానరాకున్నది. మాతృమందిరమువంటి నవలా గ్రంథము పాతకమోకిమునకు దేశభక్తిని, మాతృభక్తిని భ్రాతృస్నేహమును, విశుద్ధచైతన్యమును బోధించుచున్నది. స్వదేశభక్తిని, ధర్మాసక్తిని, నీతిపరాయణతను బోధించు నవలలు మహారాష్ట్ర

మానాప్రతిదానాదికముల వ్యాజమునఁ జక్కఁగాఁ జీత్రించి యున్నాఁడు. నావిత్రి తమగర్భమున జన్మించినపిమ్మట రాజ సంపత్తుల నువర్ణవిగ్రహము నల్లారుముద్దుగఁ బెంచుట, జననీ జనకుల విధ్యుక్తధర్మములచేఁ బ్రేరేపితులయి, అశ్వపతియు శర్మహిషియుఁ గడుశ్రద్ధతో నావిత్రికి విద్యా బుద్ధి సుగుణాదికములఁ గటపుట, కటపించుట, గురుజనులయెడ వినయ విధేయతలను, దేవునియెడ శ్రద్ధాభక్తులను, పిన్నులయెడ విశుద్ధానురాగమును, దీనులపట్ల పరమకారుణ్యమును గలిగియుండు నిధమును బోధించుట—మొదలగు వివిధవిషయములచేఁ గవిశ్వ రుఁడు బోకముయొక్క సమస్త జననిజనకులకు నాదర్శమాత్మ సత్పథధర్మములను, సంతానసోమనానందస్థరణబాధ్యతలను స్పష్టి పరించి యున్నాఁడు.

నావిత్రి కెలజవ్వనము పొడసూపసంతనే మద్రదేశాధిపతి యాయవ్వును మేటిమగటిమిగల రాజకుమారున కొసంగి పెండ్లిసేయ నిశ్చయింప, సుగుణరాశియనియు, సదాచార నీతిధర్మయుతుడనియు, సత్యసంధుడనియు నారదునిచే నాలకించిన సాశ్వతపాలుని యేకపుత్రుడగు సత్యవంతుని నావిత్రి స్వాంతమున వరించుకొనిన ఘట్టము కవి సమస్త బోకాదర్శ ప్రాయముగ నిర్మించియున్నాఁడు.

వివాహమయిన పదప సత్యవంతుఁ డొక్క సంవత్సర కాలమే జీవించుననియు, ఆతని మాతాపితలు గ్రుడ్లు దీయింపఁబడి శత్రురాజులచే రాజ్యమునుండి వెడలనడుపఁబడి, వారి నరణ్యములం దిడికొని, కందమూలాలచే సత్యవంతుఁడు పోషించు బాధ్యతఁ గలటి గర్భదరిద్రుడయి యున్నాఁ

మూర్తిభవించిన వాని హృదయమూ, మనఃమూ ప్రసరించును. సయితో మట్టిదే మయియుండునుగాక. అప్పుడే మట్టిగా నేర్చును? ఒకప్పుడు మన భారతీయపండితులు వాదించిన ప్రపంచమును సయితము విజ్ఞానముచే గ్రహించు జేయుచు చిత్తరంపడలంచి యొకింత క్లిష్టములు గానున్న ఘట్టజ్ఞాననివిషయముల నాఖ్యానముతో పాఖ్యానములుగాను, నీకోకిలుగా గ్రహించుచుండెడివాడు.

ఇతిహాస గ్రంథమగు మహాభారతమున గిర్విషద్వాత్మకముగ విగచితమయియున్న సావిత్రిత్యపాఖ్యానమును విశేషింపుడు. అందుమూఢునిహృదయమునకునైతిమూర్తియగు మద్రదేశశాసకుడును శర్వపతిభూవాలుని యొక్కయు, అతని తనయుడుగా సావిత్రియొక్కయు, శాశ్వదేశాధిపతియగు ద్యుమత్యేన భరణభవుని యొక్కయు, అతని ప్రియతమభవుడగు సత్యవంతునియొక్కయు వివిధవృత్తాంతముల మనోహరమగు సులభమైన లిలో వర్ణింపబడియున్నవి. ఈయపాఖ్యానముయొక్క ప్రతివాక్రయము భారతలోకమున కపారమగు నీతిపాఠమును గఱపుచున్నయది. సూక్ష్మమగు సృష్టిని బ్రసరింపజేయవలసిన యగత్యము లేకుండగ నూలదృష్టికి సయితము కడు హృదయాహ్లాదకరముగా గాన గించునట్లు కవి యీ యపాఖ్యానముయొక్క సాత్వికసృష్టిమును సృష్టిగించియున్నాడు.

అతఁడు కథాకథన సందర్భముననే చారిత్రాత్మకమునకు, మానవుని కీషణత్రయములోని ప్రతేషణ విశేషముగా నుండునను భావమును మద్రదేశరాజదంపతుల యుపవాస

మానాప్రతిదానాదికముల వ్యాజమునఁ జక్కఁగాఁ జీత్రించి యున్నాఁడు. నావిత్రి తమగర్భమున జన్మించినపిమ్మట రాజ సంపత్తుల సువర్ణవిగ్రహము నల్లారుముద్దుగఁ బెంచుట, జననీ జనకుల విధ్యుక్తధర్మములచేఁ బ్రేరేపితులయి, అశ్వపతియు శర్మహిషియుఁ గడుశ్రద్ధతో నావిత్రికి విద్యా బుద్ధి సుగుణాదికములఁ గటపుట, కటపించుట, గురుజనులయెడ వినయ విధేయతలను, దేవునియెడ శ్రద్ధాభక్తులను, పిన్నులయెడ విశుద్ధానురాగమును, దీనులపట్ల పరమకారుణ్యమును గలిగియుండు నిధమును బోధించుట—మొదలగు వివిధవిషయములచేఁ గవీశ్వరుఁడు బోధముయొక్క సమస్త జననిజనకులకు నాదర్శమాత్మ సత్పథధర్మములను, సంతానసోమనానందస్థరణబాధ్యతలను స్పష్టిపరించి యున్నాఁడు.

నావిత్రి కెలజవ్వనము పొడసూపసంతనే మద్రదేశాధిపతి యాయవ్వును మేటిమగటిమిగల రాజకుమారున కొసంగి పెండ్లిసేయ నిశ్చయింప, సుగుణరాశియనియు, సదాచార నీతిధర్మయుతుఁడనియు, సత్యసంధుఁడనియు నారదునిచే నాలకించిన సాశ్వతపాలుని యేకపుత్రుఁడగు సత్యవంతుని నావిత్రి స్వాంతమున వరించుకొనిన ఘట్టము కవి సమస్త బోధాదర్శ ప్రాయముగ నిర్మించియున్నాఁడు.

వివాహమయిన నదప సత్యవంతుఁ డొక్క సంవత్సర కాలమే జీవించుననియు, ఆతని మాతాపితలు గ్రుడ్లు దీయింపఁబడి శత్రురాజులచే రాజ్యమునుండి వెడలనడుపఁబడి, వారి నరణ్యములం దిడికొని, కందమూలాలచే సత్యవంతుఁడు పోషించు బాధ్యతఁ గలట్టి గర్భదరిద్రుఁడయి యున్నాఁ

డనియు, అతిని వజ్రాహుమానీన యొక స్వమండే  
చిరవైధవ్య దుఃఖ రాశిని నడి మురుగుచు జేలుచు నుండి  
నలసివచ్చుననియు

మహర్షియు, సఖిజనమును కెంతగా బోధించినను  
లలామయగు సావిత్రి శ్రీముఖంబున నవి చెప్పించియు  
డిన సద్వాక్యములన్నియు సకలలోకాద్యక్షిముఖములకు వి.

సావిత్రిదేవి రూపచరితుడగును, రాజ్యాభిషిక్తుడగును  
నగు స్వత్రయకుమారునే వరుని గావింప యత్నించు మాతా  
పితల మందలించినవిధము లోకమున కతిసంభవమగు నీతి  
పాఠమును బోధించుచున్నది. సావిత్రి సుగుణముల చరే  
క్షించి, కాశ్వతదుఃఖము ననుభవించుటకు సమ్మతించి.  
న్వాదశ మానాయుష్మంతుండగు సత్యవంతు సుహృహ  
మాడి సన్నద్ధుడుగుచుండుట కెంతయు విచారించుచును  
రాజదంపతుల కీరీతి నుద్బోధించి యుండును.

“జననీజనకులారా ! వయోవృద్ధులగు మీరు నాకంటె  
జ్ఞానానుభవమునం బాధిక్యతను నెహింపనిలసిన వారలయి  
యుండ నిట్టి యన్యైక్యమునకును, వ్యామోహమునకును వశు  
లగుచుండు తేటి న్యాయము ? సుగుణములేని, జ్ఞానములేని  
భూసాల కుమారుడు మీకు జామాతయగుట యెంతలజ్ఞా  
కరము! గుణహీను లగు వేపురు కుమారులకన్న గుణశీలుండగు  
నొక నందనుడే శ్రేష్ఠుండనియు, అగణితములగు గుణకతాత్మి  
కంటె నొక్క రత్నము పూజ్యమనియు, గుణవంతులగు  
మానవులయందా గుణహీనుడు రాజహంసలమధ్యనుండు  
బకమువలె శోభింపఁ జాలడనియు, సుగుణములు లేక



జ్ఞానసూక్ష్మతయి, శతినత్సరములు భువి మనుటకంటె మనుజు డొక్క సంవత్సరకాలమయిన నజీవుడయ్యుండు సత్తమచునియు. సనము మోక్షమునకును, దారిద్ర్యము నిరమమనకును హేతుభూతములు గావనియు, ఈరెండు నస్థిరములనియు నాశాల్యమందు మీరును మదీయాచార్య సత్తములును జోధించియున్నారు.

నేను నీతిశాస్త్రములఁ బఠించియుండిన మహాపదేశ నాశ్యములఁ ద్రోసిపెట్టజాలను. వివాహము మనస్సుబంధ మగు ప్రణయసూత్రము. ఇయ్యది ధార్మికమగు నొక యుత్తమ సంస్కారము. భౌతికదృష్టియం గుడ్వాహ మొక సామాన్య పద్ధతి కావచ్చును. కాని నైతికదృష్టియం దది యొక మహత్తరమగు సవిత్రకార్యము. కావున నేను మనఃపూర్వకముగా గుణవంతుఁడను, సత్యసంధుఁడను నగు సత్యవంతుని వరించియున్నదాన.

అట్టి మహానుభావునిఁ జెట్టబట్టుటచే నాజీవితము ఫల్యమయి, పావనమయి మోక్షోపలబ్ధికి హేతుభూతము కాఁగలదు. సమస్తమానవుల జీవితపగమావధి సయిత మి మోక్షమేకదా! కావున నే నన్యులఁ బరిగ్రహింపనొల్లను. సత్యవంతునితోడి పాణిగ్రహణమే నా కత్యంత శ్రేయస్కర మయినది."

విజ్ఞానవతియు, సుగుణవతియు నగు సావిత్రిదేవి యుపదేశించిన విధము నవలోకించి మాతృపితృబాంధవా ద్యాపుత్రైర్ల రచ్చెరువొంది, ఆదేవియొక్క పవిత్రసంకల్పమును భంగ మొనరించుట సాధ్యమును, సమంజసమును కానేర

దని గ్రహించి సావిత్రితత్వముల వివాహముల నొనర్చుచు  
సావిత్రి వివాహ సంకల్పమునం మెంతయో విశాలము  
నీతిని, విస్తీర్ణమును విజ్ఞానమున, చతుర్ముఖోద్దేశ్యముల  
సద్గుణానురక్తిని విశాఖగారి భోషించుచున్నాడు.  
సావిత్రి ప్రబోధవాక్యముల నాదర్శదాంపత్యమున, కవీశ్వ  
రుడు స్పష్టముగాఁ జెప్పించి యున్నాడు.

పదవ వివాహాంశము చెప్పినది. చాళుక్యవంశ  
మహోత్సవానంతరము మహావతివ్రతమును సావిత్రీ రాజ  
భోగముల నవేక్షించక, ధర్మసేవకులు మాతృకలను  
విడిచి వనవాసమున కయ్యుకొనఁటచే న దేవియొక్క  
యాదర్శసతీచారిత్రియు వెల్లడియగుచున్నది. రాజసౌధముల  
రాజాన్న పుత్రసూరిదికంబుల నానందమును, మాంస  
తూలికాతల్పముల శయనించుచుండు శరీరకుసుమ శిశుల  
గూత్రియగు సావిత్రికి వనవాసమును విధించి తిన్నామున  
కవి సతీచారిత్రాదర్శనమునకు మెఱుంగు నెట్టివాఁడు.

గుణసంపదలముగల రాజభోగములనుచ్ఛములుగ  
లంచుటచే సావిత్రిజీవిత మెంత పవిత్రముగను, మహోన్న  
తమును నయి యున్నదో వేఱుగ చుగ్గడింపఁ దలలేదు.  
కాంతారవాసమున గృహస్థాశ్రమము గుండెన సావిత్రి  
దేవియొక్క చుపూర్వపతిభక్తిని, అత్తమామల సేవా  
శుశ్రూషలను, ఆ దేవియొక్క నిష్కళంకమున వర్తనమును  
సధికప్రశంసనీయములుగఁ గవి కల్పించియున్నాడు. ఇంతయే  
కాక కవీశ్వరుడు సాధుజీవితమందును, ప్రకృతిరంగస్థలము

అగు సుందరాచార్య జీవితమునందును గలుగు పవిత్రానందమును నునోహరముగా నభివర్ణించి యున్నాడు.

శుక్లవర్ణవాసరమున నావిత్రీసత్యవంతులు వనరామ భయకమును నేత్రపర్వముగఁ దిలకించుచుఁ బోయి యొక వృక్షతలమున విశ్రమింప సత్యవంతుఁడు విగతజీవుఁ డగుటయు, అంత సావిత్రీ భయము జెందక, ధైర్యస్థైర్యముల వహించి, తన భర్తృకాయమునుండి జీవమును గొనిపోవ నేశించిన మరణమున కధిపతియగు యమధర్మరాజును నెఱుఁగి, ఆతఁ డెన్ని విధముల బెదరించినను, భయము నొందక, ఆతఁ డెన్ని ప్రహేళికలు గల్పించినను భర్తృసంరక్షణమును పవిత్రసంకల్పము నుండి లేశమాత్రమేని చలింపక విజయమును బడసియుండిన యంతిమఘట్టమును గవి కడు రమ్యముగను, లోకాదర్శ ప్రాయముగను రచించి సాతకలోకమున కనల్పమగు నుపకార మొనరించి యున్నాడు.

ఉన్నతోద్దేశ్యములను, నైతికాంశములను, గంభీర భావములను లక్ష్యమునం దిడికొని సరసమగు శైలియందు వ్రాయఁబడు నిట్టి యుపాఖ్యానముల శ్రద్ధతోఁ బఠించు యువజనుల హృదయము లపూర్వ నీతిజ్ఞాన ధర్మాదర్శములచే విభూషితము లగుననుటకు సందియము లేదు.

సావిత్రిపాఖ్యానము చందముననే హరిశ్చంద్ర పాఖ్యానమునందును చంద్రమతీహరిశ్చంద్రుల విశుద్ధ ప్రేమాతి

శయమును, ధర్మప్రధానజీవితమును, సత్యసంధ్యమును, విద్యా వినయ వివేకసంపత్తియుఁ గాననగుచున్నవి.

సలోపాఖ్యానమందు సలకమయంతల విచిత్రార్థ ప్రేమయు, అంబరీషోపాఖ్యానమున భగవదాశ్రయసంపన్నులకు విపత్తులు కలుగనేరని విధమును, గజేంద్రమోక్షమున జీవునకు దైవభక్తి పరిగ్రహణము పరమధర్మమనియు, జగన్నాథుఁ డార్తత్రాణపరాయణుఁ డనియు బోధింపఁబడి యున్నవి.

మాసపుని నైతికాధ్యాత్మిక జీవితప్రసంగములతో నిండియుండు వివిధములగు నిట్టి యుపాఖ్యానములు భారతాది మహాగ్రంథములం దనంతములయి వెలయుచున్నవి. మాసపుని యాంతరిక జీవితసంస్కరణమున కిట్టి నీతి ప్రధానములగు గ్రంథము లపేక్షణీయములు.

నేటికాలమున మిక్కుటమగు మక్కువతో విరచింపఁ బడుచున్న నవలలకంటె సత్యత్వములయినట్టి యాఖ్యా యిక లెన్నియో పురాణములందును, ప్రాచీన గీర్వాణ సాహిత్యము నందును వెలయుచున్నవి. నీతి నాదర్శముగఁ గలిగియున్న మనోహరములగు నాఖ్యానికలకు ధార్మిక సంస్కృత సాహిత్యము కావుగ నున్నది.

పాశ్చాత్యుల నవలాపద్ధతి యించుమించుగా వీని ననుసరించియే యున్నది. వారి యితివృత్తమునందుఁ జమత్కారమునకును, శృంగారమునకును, భౌతిక విలాసములకును స్థానమధికముగా నొసంగఁ బడియున్నది. ఇతివృత్తమును

నిర్మించుట యందుఁ బాశ్చాత్యులలోఁ నధికసంఖ్యాకు లినిధానము నే స్వీకరించి యున్నారు.

కాని స్కాటు నవలలందును, షేక్స్పియరు కవీంద్రుని నాటకములందును, కథలందును నీతివిరుద్ధము కానట్టి చమత్కారమునకును, అదరణయోగ్యములగు సంస్కరణము లకును, ఉన్నతాశయములకును, విజ్ఞానదాయకములగు బహు విషయములకును నగ్రస్థాన మొసంగఁబడినది. వానియందుఁ గల చమత్కృతులు, రసప్రాచుర్యము, భావగాంభీర్యము, శబ్దసౌష్ఠవము, సహజమగు పవిత్రశృంగారము, మనోహరము లగు వర్ణనలు, ఆహ్లాదకరమగు కథాసందర్భము పాఠక లోకము నాకర్షించివేయుచున్నవి.

అట్టి గ్రంథరాజములఁ బఠించుటచే నిత్యనూతన గ్రంథపరిశీలనాసక్తి మిక్కుటమయిన తద్గ్రంథములఁ బ్రధాన లక్ష్యముగ గ్రంథకర్తలచే స్థాపింపబడిన నీతివిజ్ఞానములు పాఠకుల చారిత్రముల సంస్కరించి వారల నైహికాముష్మిక శాంతి సౌఖ్యముల ననుభవించుట కర్హులుగఁ జేసివేయు చున్నవి.

షేక్స్పియరు, వర్డ్స్వర్థు, గోల్డ్స్మిత్తు, మిల్టన్, స్పెల్స్టెలు మొదలగు పుణ్యకవులచేఁ బూత మొనరింపఁబడిన గ్రంథముల లండను రహస్యములవంటి కామ ప్రధానములును, పిలాస్ ఎన్జెలస్ లునునగు గ్రంథములు వేనవేలు లేకపోలేదు. లండను రహస్యములు, నవాబు దర్బారు మొదలగు నుష్టగ్రంథ

ములు పాతక ప్రపంచముయొక్క వ్యతిరేకములను వేరుపురుగులవంటివి.

ఇంచుమించుగ నీ గ్రంథములకుండు తిరుప్పావలయును నపరాధ పరిశోధక నవలలును, హానికరములును చలాన పూరితగ్రంథములును తిరుగుకొని యని సుంకితమును తిరు మేనుల నెల్ల శృంగారిండుకొని, యవజనులను మోహ వారిధిని ముంచివేయు వారాంగళవలె నాంధ్రలోకము యొక్కయు, ప్రత్యేకించి యువతీయువకులయొక్క సమయమును, పవిత్రమగు బుద్ధిని, శత్రుంకల్పములను, ఉదారా శయములను హరించివేయుచున్నది.

అపరాధపరిశోధక (Detective) నవలలందుఁ బాతక లోకమునకు లభించు నీతిసామగ్రి యెట్టిదో నిచారితము. గ్రంథారంభమునుండి సమా పివఱకు పానియందు ముఖ్య స్థానము నలంకరించు వేశ్యలు, కులటలు, జూచులు, చోరులు, జూదరులు, ధనాపహరణము, మానభంగము, నున్యపాపము, మోహంధత, భ్రష్టచారిత్ర యను నొక స్త్రీ నెండఱో ప్రేమించి కలహించి హంతకులగుట, హత్యలపై హత్యలు, కారాగారములు, వానినుండి పలాయనములు, తిరిగి బంధనములు, తుదకు హంతకుఁడు వధింపఁబడుట మొదలగు వివిధాంశములు పాతకుని మానసిక వికారములఁ బెంచుచు, వానిచి త్తమును విషయప్రవృత్తులవైపున కాకర్షించుచు, తుదకు వాని విద్యాబుద్ధివివేకముల సయిత మొక్కపాసిగ గబళించి వేయుచున్నవి.

ఇట్టి నవలలయందు వ్రాయఁబడు వృత్తాంతములయిన నీతివిచిత్రములుగ నున్నను యథార్థములా యని విచారించు మేని, అవియు కవియొక్క స్వకపోలకల్పితములే యని స్పష్టపడుచున్నది. ఇట్టి నీతిశూన్యములగు కల్పితగ్రంథములఁ బఠించుచుండుటచే బాఠకలోకముయొక్క మానసికశక్తి కెట్టి తీఱని నష్టము వాటిల్లుచున్నదో దేశకాలపాత్రలఁ గూర్చి సూక్ష్మముగఁ బరిశోధించువానికే తెలియఁగలదు.

రమారమి 18 సంవత్సరముల కాలమునుండి నీతి శూన్యములును, మోఁదుమిక్కిలి హానికరములును, భయంకరములును నగు నిట్టి దుష్టగ్రంథములు వృద్ధిఁ జెందినవి. విజ్ఞానపరిపూర్ణమగు మానవజీవితాభ్యుదయమున కావశ్యకమయిన నీతిని విడనాడి రచింపఁబడిన సమస్తగ్రంథములు సత్వరబహిష్కార యోగ్యములు. యువతీయువకు లిట్టి గ్రంథరూపమునందున్న భయంకరపిశాచముల స్పృశించుట కేని సాహసింపరాదు.

కవిసార్వభౌముడగు రవీంద్రుని నవలానిర్మాణము స్కాటుదొరగారి నవలారచనముకంటె సర్వోత్కృష్టమయినది. రవీంద్రుఁడు మహాత్ముఁడు; విశుద్ధప్రేమమయుఁడు; విజ్ఞానరాశి; నీతిధర్మ విశ్వాసరతుఁడు. అతని జీవిత మాధ్యాత్మిక తేజస్సంపన్నమయినది. ప్రకృతి నుపాసించు కవికుమారులం దతఁడు ప్రథమగణ్యుఁడు. ప్రకృతితత్త్వమును సాకల్యముగ జ్ఞాననేత్రమున నవలోకించిన రవీంద్రుఁ డధ్యాత్మ తత్వవిదుఁడు. అతఁడు మహాసంస్కర. సాహిత్యనిధి. ఆ మహనీయునిచే విరచితములయిన గ్రంథములన్నియు నిట్టి

\* మహాన్నతాదర్శములచే విభూషితములయి యున్నవే యని వేఱుగ నుడువఁ బనియుండదు.

మహర్షియగు నీ నిసనూట్టు సర్వాంగసుందర మగు వంగభాషయం దెన్నియో కథల పుస్తకములను, నవలలను, నాటకములను, ప్రహసనములను, గద్యపద్య గ్రంథములను రచించియున్నాడు. ఆ మహానీయుఁడు తా నొక గ్రంథమును రచించు సందర్భమునఁ బాతక ప్రపంచముయొక్క యైహికాముష్మిక శ్రేయస్సును దన దృష్టియం దునిచికొనియే యున్నాడని యతని గ్రంథములఁ బఠించియున్న ప్రతివ్యక్తియు నిశ్చయింపఁగలఁడు.

ఆతని ప్రతిభావము, ప్రతిశబ్దము ధర్మమును, నీతిని, విజ్ఞానమును చాటుచున్నవి. ఆదర్శ మానవచారిత్ర నిర్మాణ భంగముల ప్రయోజనాప్రయోజనములఁ గూర్చి యతఁడు తన సమస్తగ్రంథముల నుగ్గడించియున్నాడు. ప్రాకృతీచీ మహాపండితుల విజ్ఞానధారల మేళగింపఁ జేయఁగల సమన్వయశక్తి రవీంద్రుని యసాధారణ ప్రతిభాసంపన్నమగు లేఖనియందు వెలయుచున్నది.

ఆతని సాంఘిక, ధార్మిక, చారిత్రక నవలగ్రంథములు లోలో తర విజ్ఞాన సముపేతములు. అవి పేరునకు నవలలే కాని నీతిబోధకును, విజ్ఞానప్రబోధమునకు, ధర్మశిక్షణము నకును బుట్టినిండ్లు. అట్టి నవలలు వంగభాషయం దనేకులచే రచియింపబడియున్నవి. నీతిప్రధానమగు గ్రంథము నవల యయియున్నను, నాటకమయి యున్నను ప్రహసనమయి



యున్నను మఱి యేదూపమందున్నను సత్వర పరిగ్రహణ యోగ్యము.

నవీంద్రకనీంద్రుని నవలలవంటి యాదర్శప్రాయము లగు నాఖ్యాయిక లాంధ్రభాషయందు మిక్కిలి స్వల్పముగ నున్నవి. మానవుని వాస్తవికచుగు హితమునే లక్ష్యముగాఁ గలిగియున్న కథలపుస్తకములు, నవలలు, నాటకములు పఠించుట కేవిధమగు నభ్యంతర ముండరాదు. యువతీయువకుల చారిత్రముల దూషితము లొనరించునట్టి దుర్విషయములతో నిండియుండుపాత్రము లే కాలమందును, ఏ దేశమందును, జిరవర్జనీయములే.

ఈనాటి భావకవిత్వము, భావగీతము లాత్మాభ్యుదయము నందవలసిన విద్యార్థుల కనావశ్యకములును, నిష్ప్రయోజనములును నగుచున్నవి.

ఆత్మశక్తిని వికసింపజేసి, విషయానురక్తిని, దుష్ప్రవృత్తిని నడలఁజేయఁజాలనట్టి భావము నింద్యమయినది. అట్టి నింద్యమగు భావము నాధారపఱచుకొని రచింపఁబడు భావకవిత్వము చిలుకపలుకులవలె వ్యర్థమయి మానవజాతీయ కల్యాణమునకు దోడ్పడనేరదు.

మానవుని యంతఃకరణము వికాసవంత మొనరించునట్టి గంభీరములగు పవిత్రభావములచేఁ జెన్నలరారు గీతములు మిక్కిలి ప్రయోజనకరములు. ఆంగ్లభాషయందొట్టి పవిత్రమగు భావకవిత్వమునకుఁ బెట్టనిపేరు వర్ణనవర్ణ మహాకవి. భరతవర్ణమున భావకవిత్వ మనాదికాలమునుండి రచింపఁ

బడుచు పచ్చియున్నను ముఖ్యముగా సంస్కరింపఁ బడిన నుహత్కండగు రవీంద్రునిచే నని ప్రాజ్ఞు లెల్ల వెఱుంగుదురు.

సంస్కరింపఁబడిన భావకవిత్వమునకు భరతభూమి యందు బీజము నాటినది రవీంద్రుఁడే యని ముహువులు కాటంకము కలుగ నేరదు. రవీంద్రుని భావకవిత్వాదర్శము సతని గీతాంజలియే ప్రత్యక్షముగఁ జాటుచున్నది. కవి రచనయి నఁ జొరశక్యముకాని నిగూఢప్రదేశమునఁ బ్రవేశించి నాధారణ మానవప్రపంచముయొక్క స్థూలదృష్టికి గోచరింపని విజ్ఞానరహస్యముల నన్నింటి గ్రహించి వానిని తనలేఖనిచే మనోహరములగు చిత్రపులుగుఁ జిత్రించి విశ్వసంస్కరణ మునకుఁ గడంగుట పరమధర్మము.

రవీంద్రుని భావకవిత్వము విశ్వముయొక్క నిగూఢతత్త్వమును బ్రత్యక్షపఱచుటయందుఁ బ్రవర్తించు నై పుణ్యమత్యధికము. అతని ప్రతిగీతముయొక్క ప్రతిపదమును సృష్టిరహస్యానువును బ్రపంచమునకు మేరువువలెఁ గానఁజేయుచున్నదనుటలో సతిశయోక్తి లేదు.

భావకవి సర్వజ్ఞుఁడును, సకలశక్తి సంపన్నుఁడును నగు సర్వేశ్వరుని బహిర్జగత్తును సాంగముగ నవలోకింప నేచ్చి, సూక్ష్మాతిసూక్ష్మముగ నున్న యంతర్జగత్తును గూర్చియు, అద్దాని నిగూఢవిషయములఁ గూర్చియు నిదమిత్థమని నిశ్చయింపలేని మానవజాతికిఁ దనవిజ్ఞానాతిశయముచేతను, ఆధ్యాత్మికశక్తివలనను నా సూక్ష్మప్రపంచముయొక్క వివిధరహస్యములఁ దనలేఖనిచేఁ జిత్రించునట్టి చిత్రకారుఁడు.

అతికుశలుడగు చిత్రకారుడు తనచిత్తరువులచే బాలుర నాకర్షించి వారిచే నెట్టికార్యమునయినఁ జేయించుకొనఁ గలుగువిధముననే భావకవియుఁ బాతకప్రపంచమును దనభావ కవిత్వప్రభావముచే నాకర్షించి వారినిర్జీవములును, ఊసరము లును నగు హృదయక్షేత్రముల విజ్ఞానబీజముల వెదఁజల్ల గలుగుచున్నాఁడు.

విశ్వవిజ్ఞానవ్యాప్తికిని, విశ్వమానవ హృదయసంస్కరణమునకును దోడ్పడని భావగీతము శారికాగానముకంటె నొండు బ్రయోజనకరము కానేరదు.

నేఁ డాంధ్రదేశమునం దెందఱో కవికుమారు లసభ్య భావమును బురస్కరించుకొని, అననుభూతములగు కల్పనలఁ గూర్చుకొని వానిని క్లిష్టశబ్దములతోఁ జేర్చి భావకవిత్వమును పేర గీతము లల్లుచున్నారు. ఈ భావకవిత్వము నెంతగాఁ బరి శీలించినను, శ్రద్ధతోఁ బఠించినను పాఠకున కర్థము గోచరింప కున్నది.

భావకవిత్వము విశ్వప్రకృతియొక్క సూక్ష్మభావమును మఱింత సూక్ష్మ మొనరించి చదువరియొక్క యంతఃకరణమును సందిగ్ధసితికిఁ బాల్పడఁ జేయుచున్నది. లక్ష్యశూన్య మయినట్టియు, యథార్థమునకు భిన్నమయినట్టియు, మానవ శ్రేయస్సును బురస్కరించుకొని యుండనట్టియు నిట్టి భావ కవిత్వము నిష్ప్రయోజన మయినది.

నేటి విమర్శకులలోఁ గొందఱు కవి యున్నత్రుండనియు, వాఁడు బ్రహ్మానందపరవశుడై తన మానసమునుండి

వెలువను భావములకే తాను సంపాదించియున్న పాండిత్యము యొక్క లలితశబ్దములచే రూపము నొసంగుచున్నాడనియు, ఆతఁడు లోకముయొక్క స్థితిగతుల ననుసరించి స్వలాభాపేక్షచే కవిత నల్లు వ్యాపారి కాఁడనియు నుడువుచున్నారు. కవుల నిరంకుశచర్యల నమర్చించు నేటివిమర్శకుల వాదము సత్యమే.

కాని వారు నుడువునట్టి కవులు కోటి కొక్కఁడయిన లభించుటలేదు. తన్మయుఁడయి, బాహ్యప్రపంచ స్పృతి శూన్యుఁడయి కోకిలవలె సహజముగ కవితాగానము సలుపఁగలట్టి శక్తి కవి కాధ్యాత్మికభావ పరిగ్రహణముననే లభించునుగాని, విలాసమయ జీవితముచే లభింపనేరదు. నేడు తన్మయులయి బాహ్యస్పృతిని దక్కియే కవికుమారు లెల్లరు భావగీతముల సహజశక్తిచే గానమొనరించుచున్నారన్న విశ్వసింపఁ వలనుపడదు.

కావున విద్యార్థులు విశ్వసామ్రాజ్యము నలంకరించు మణులవంటివా రగుట వారు తమ యథార్థశ్రేయమునకుఁ దోడ్పడనట్టియు, ఆత్మప్రబోధ శూన్యమైనట్టియు భావకవిత్వమును, అశ్లేలములగు గీతములను, అపరాధపరిశోధకనవలలను, ఉత్తమలక్ష్యశూన్యములగు నాటకములను-కేవలశబ్దపరిజ్ఞానార్థమును, పదిలాలిత్య రసాస్వాదనము నిమిత్తమును బఠింపకుందురుగాక !

నే నింతపర్యంతము దుర్వాసనాపూర్ణములును, దుర్భావయుతములును నగు గ్రంథములు పఠనయోగ్యములు కావని వచించియున్నాడను. అవియేకాక సాహిత్యమునం దింకను

యునకులకు బహిష్కరణయోగ్యములగు గ్రంథములనేకములు కలవు. దోషభూయిష్ఠముగు రచనముచే జెన్నొందునట్టియు, ఆడంబరపూర్ణములును, నిరుపయోగములును నగు ససంఖ్యాక శబ్దములతో నిండియున్నట్టియు, అప్రశస్తమును, నిర్జీవమును, రసశూన్యమును నగు శైలిని గలిగియున్నట్టియు, వ్యర్థభావ పరంపరలతోఁ బూర్ణములై యున్నట్టియు గ్రంథముల బతిం చుటచే మన శ్రమయు సమయమును వృథయగుటయేగాక హానియు సంభవింపఁగలదు.

భావోచిత్యము లేనట్టియు, ఉన్న తాదర్శలక్ష్యశూన్యము లయినట్టియు, ప్రౌఢశబ్దాడంబర యుక్తము లయినట్టియుఁ గావ్యగ్రంథములును, అసత్యగాథలతోడను, స్వకపోలకల్పితాంశములతోడను, పరమతద్వేషభావములతోడను నిండి యున్న కృత్రిమేతిహాసములును, మానసికోద్రేకకరములును, ఉద్వేగపూర్ణములును నగు గద్యపద్యగ్రంథములును విద్యార్థులయొక్క నైతిక పురోభివృద్ధినూర్ధమునఁ దీఱని ప్రతిబంధకములు కాఁగలవు.

సమున్నతములును, పరమపవిత్రములును నగు భావము లచే సదా తమహృదయముల నలంకరింపఁజేసికొన వలసిన విద్యార్థులు తమ యంతఃకరణముల మాధ్యము, ప్రమాదము, అసత్యము, తృష్ణ, విలాసము మొదలగు దుర్గుణములకు స్థాన మొసంగుటచే వార లవశ్య మధఃపతితులు కాఁగలరు.

గ్రంథాలయములు సయితము యువతీయువజనసంఘ ప్రేయోభివృద్ధికి హేతుభూతములుకాని నీతివిరుద్ధములగు గ్రంథములకు గ్రంథసంఖ్యాభివృద్ధియొక్క వాంఛచే స్థాన

మొసంగరాదు. ఆదిర్శప్రభుత్వము తన దివ్యశాసనముచే నిట్టి యవినీతికరములగు గ్రంథముల నిషేధించినచో మానవ ప్రపంచమందలి భావవ్యభిచారము తగ్గిపోవ, దాని వెను వెంటనే దుర్వ్యసనములు క్షీణింప, మనుష్యులయందచిర కాలముననే జ్ఞానము వ్యాప్తమయి సుస్థిరము కాగలదు.

ఉత్తమశిక్షను, సంయమమును, సద్విచారములను గలిగించుటకు మాటుగ నుద్వేగమును, విషయాసక్తిని, దుర్విచారములను గలిగించు పొత్తము లెట్లాదరణీయములు కానేర్చును? మానవసహజమగు నుత్తమప్రకృతిని నిర్మించునట్టియు, మానవునియందు దైవికశక్తుల వికసింపఁ జేయునట్టియు గ్రంథములే సర్వోత్కృష్టములు. అట్టి గ్రంథకర్తలు ధన్యులు ఆగ్రంథములఁ బఠించువారుసయిత ముద్ధరింపఁబడుదురు. కాన వారును ధన్యులే! యువజను లెవ్వారు నీ మహాత్మరంబగు సిద్ధాంతమును దమ జీవితాంతముదనుక విస్మరింపరాదు.

ప్రతియుగమందును, ప్రతిదేశమందును మహాపురుషులుదయించి, తమ దివ్యోపదేశములచేతను, లోకోపకార పరతంత్రములగు నుత్కృష్ట కార్యాచరణములచేతను లోకమున కెంతయో మేలొనరించుచున్నారు. ప్రపంచహిత సామగ్రిని సంతరించుటయందే వారి యావజ్జీవితకాలము గడచుచుండును. వారు తమ ప్రబోధముల యువతీయువకుల కర్తవ్యముల కున్నతస్థాన మొసంగుచుందురు.

అట్టి మహాపురుషు లేకాలమం దుందురో యాకాలమున కనుకూలములును, పఠనయోగ్యములును, నగు గ్రంథ

ముల వారలే నిశ్చయించుచుందురు. వారి శ్రీముఖముననే జనులు స్పృశింపరాని గ్రంథములేవియో తెలియుచుండగలరు.

ప్రస్తుతము మన భరతఖండముయొక్క యువతీ యువకుల విద్యావివేకముల గుఱించి శ్రద్ధను వహించువారిలో శ్రీ గాంధీమహాత్ముడు, రవీంద్రుడు, మదనమోహనుడు, వాస్వానీప్రభృతులు ముఖ్యులు. వీరెల్లరు నీతిధర్మవిగుడ్డములును, ఆత్మజ్ఞాన వికాస భంజకములును, మానవ చారి త్రాభ్యుదయ ప్రతిబంధకములును నగు దుష్టగ్రంథములను, సినీమాలను; అశుభ్రతకును, వంచనమునకును, అనారోగ్యమునకును, నెలవులగు కాఫీహోటళ్ళను, మద్యమాంసాది విక్రయశాలలను, జూపము, చౌర్యము, వ్యభిచారము, వేశ్యాగమనము, ధూమపానము, వివిధ మాదకద్రవ్య సేవనము, హత్య మొదలగు దురాచారముల బహిష్కరించు విధముననే సత్స్వరము విసర్జించివేయ యువతీయువకుల కుద్బోధించుచున్నారు.

నేడు భాషాపరిజ్ఞానము గల వ్యక్తులనేకులు ముద్రాక్షరశాలాధిపతులతో నేకీభవించి వ్యాపారదృష్టిచే నీచములగు పొత్తముల వ్రాసి, అచ్చొత్తించి విక్రయించుచు ధన సంపాదనపరులయి, పాపభీతిశూన్యులయి, పుణ్యవిచారదూరులయి లోకమును మోసగించుచున్నారు.

పాఠకులగు యువతీయువకుల కేదేని యొకనూతన గ్రంథము లోచనగోచర మయినంతనే దానిని దెఱచి యందొకటి

రెండుపుటలఁ జదివినంతనే గ్రంథము నీతిబోధకమయినదియు, నీతివిరుద్ధమయినదియు స్థానీపులాకన్యాయముచేఁ జెలియఁ గలదు.

స్వార్థాంధులగు పుస్తకవిక్రేత లనేకులు బుద్ధిహీనులగు లేఖకులకు లంచముల నొసంగి వారిచేనేవో కొన్ని గ్రంథములఁ గల్పింపఁజేసి వానికి “ఆత్మనందము, ఆదర్శమానవుఁడు, స్వర్గధామము, ఆత్మవిజయము, హితబోధ, మోక్షమార్గము, జీవబ్రహ్మైక్యము, వివేకనిధి, నీతిరత్నాకరము” అను సుప్రశస్తినామముల నిడి వానినిగూర్చి వార్తాపత్రికల బ్రహ్మాండముగఁ బ్రకటన మొనరించియు, వేనవేలుగఁ గరపత్రికల నచ్చొత్తించి మానవసంఘమున వితరణమొనరించియు నమాయికులగు జనుల మోసగించుచున్నారు.

ప్రకటనలయొక్క యాడంబరమే నేఁ డెట్టి యల్ప గ్రంథమునయిన విశేషప్రచారమునకుఁ దెచ్చుచున్నది. విద్యార్థి విద్యార్థిను లిట్టి గొప్పమోసమును గుర్తించియే గ్రంథముల వెలకు దీసికొను చుండవలయును. ఎట్టి మానవుఁడయినను నొక ఫలమును రుచిచూచువఱకు నది మధురముగా నున్నదియు, చేదుగా నున్నదియు వచింపఁజాలఁడు. ఫలము చేదుగానున్న దాని నారగింప వెంటనే పాఱవైచుటయు, తియ్యగానున్న భుజించుటయుఁ గడు లెస్సయని యెట్టి మూఁఁడుడయిన గ్రహింపఁ గలుగుచున్నాఁడు.

చదువరులగు యువతీయువకులు సయిత మిట్లే నూతన గ్రంథపఠన ప్రారంభమునకుఁ దొలుత విచారించు టుచితము ఇప్పటికే యీప్రకరణము చాల విస్తరమయినది. గ్రంథావ



'కనమునకు సంబంధించిన ప్రధానములగు విషయము  
న్నయు నీయధ్యాయమున దాదాపుగఁ జర్చింపఁబడినవి.

సద్గ్రంథపతనముచే మానవుని జ్ఞానానుభవములు  
ల్లి, వాని నిహలోకమునఁ గర్తవ్యపథము ననుసరింపఁజేసి  
భ్యానందముల నొదవించి ధన్యు నొనరించుచున్నవి

మష్టగ్రంథములు మానవుని జ్ఞానహీను నొనరించి,  
నిని విషయలాలసలఁ బెంచి, ధర్మభ్రష్టుని గావించి, దుఃఖ  
రిధిని ముంచివేయుచున్నవి.

కావున సద్గ్రంథావలోకనము విజ్ఞానమాత్రోపజీవి  
గు మానవుని ముఖ్యధర్మమనియు, నీతిసూన్యమగు  
ంథ బహిష్కరణము కేయస్కరమగు కర్తవ్యమనియుఁ  
లియుట సమంజసము.

గీతమాలిక.

నీతిధర్మాల బోధించి ♦ నియతిఁ దెలిపి  
సంయమము నేర్పి కామదా♦స్యంబుఁ బాపి  
భీతి నెడఁబాపి, జ్ఞానవి♦భూతి నొనఁగి  
సకల సద్గుణగణముల ♦ సరసఁజేర్చి  
నిర్మలానంద శాంతుల ♦ నెమ్మినిచ్చి  
మానవాళినిఁ బ్రోచెడి ♦ మాన్యగ్రంథ  
చయము నాసక్తి నిరతంబుఁ ♦ జదువుచుండు  
వాఁడె వేత్తయై జగమున ♦ వాసికెక్కు.

కం॥ చదువనివాఁ డజ్ఞుండగుఁ

జదివిన సదసద్వివేక ♦ చతురత గలుగున్

జదువఁగ వలయును జనులకుఁ

జదివిన శీలంబు మిగులఁ ♦ జక్కఁగ నబ్బున్.

చివరి గమ

ತರಬೇತಿಗಾಗಿ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುವುದು.

—భా. ౨ వ పాఠో చి ము.

“సర్వార్థ కౌమమోక్షములను పురుషార్థ చతుష్టయమునకు దేహమే మూలము. దేహ నూర్చివలెముగ నున్నపుడే సర్వార్థములు సిద్ధింపఁగలవు.”

“శరీర మాద్యం ఖలు ధర్మసాధనం”

—కుమారసంభవము.

“సమ సత్కర్మములకు శరీరమే సాధనము.”

“Health is wealth - ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము”

“తెందును నీ హజారీ - న్యాయత్”

**"Practical success in life depends more upon physical health than is generally imagined."**

—Self-Help.

“అభ్యాసోపలబ్ధమగు మనుష్యజీవితసఫలతే దేహరోగ్యము  
మీఁదనే యాధారపడియున్నది.” —స్వయం సాహాయ్యము

“What, Know ye not that your body is the temple of the holy ghost which is in you, which ye have of God, and ye are not your own”

...Saint Paul's speech in Bible.

హుచుచు దానియొక్క పవిత్రములగు శక్తుల దుర్వినియోగ మొనరించినవేయుచున్నాడు. నిర్మలమును, సుదృఢమును, సర్వాంగసుందరమును, సుసంఘటితమును, స్వస్థమును నగు శరీరమును గలిగియున్న మనుష్యుఁ డెట్టి భయంకర విపత్సరం పరలనయిన ఊహన సమర్థుడగుచున్నాఁడు.

ఆరోగ్యసంపన్నుఁ డెట్టి భయవిషాదముల నయిన సులభముగా నతిక్రమింపఁగలఁడు. అతఁడు దారిద్ర్య భయమును నిర్మూలించినవేయఁగలఁడు. మహాకార్యముల సుఖపుగా నిర్వహింపఁగలఁడు. ఆరోగ్య ప్రభావముచే వాఁడు యథార్థమగు పురుషత్వమును సంపాదించి సదా ప్రసన్నవదనుడయి మెలంగుచు సత్స్వభావియయి, నిష్కల యశశ్చంద్రికల దిద్దిగంతముల వ్యాపింపజేయఁగల జ్ఞాన విజ్ఞానముల సంపాదించి సమస్తలోకపూజ్యుఁడు కాఁగలడు.

జీవాత్మను బరమాత్మయందుఁ జేర్చుట కారోగ్య సంపన్నమగు దేహమే ముఖ్యసాధన మగుచున్నది. ఈశ్వరుని ద్రవ్యకోశములలోని కెల్ల సుస్థిరమగు దేహ రోగ్యమే గణ్యమయినది. నకల లోకసార మారోగ్యమే యనుటయం దతిశయోక్తి కానరాదు. ” —లూథరు.

“ మోక్షార్థియగు మానవుఁడు హతయోగాదులందలి యంధభక్తిచే దేహశక్తుల ఊనింపజేయరాదు. శరీరబలము లేని మనుష్యుఁ డెంతజ్ఞానమును సముపార్జించినను నిర్వాణముయొక్క జటిలసమస్యను గూర్చి విచారింపఁజాలడు. ఆరోగ్యసంపాదనము నిర్వాణ సాధనములలో ముఖ్యమయినది. —బుద్ధప్రభువు.

పాపమదయాభుండగు జగదీశ్వరునిచే సృజించబడిన ఈ విశాలమగు విశ్వము సర్వోత్కృష్టమయినది. చరాచరాత్మకమగు నీజగమునం దెన్నియో పస్తుననితొల జీవ సముదాయముయొక్క శాఖ్యాచరిముల నిమిత్తము కరుణానుయోగంబు కరమవృత్తి సృష్టించియున్నాడు.

అతడు లోకమందలి తన సంతానమును జీవరాసుల కల్యాణము నభిషింపి, తిత్వోపదార్థమును, జీవితనిర్విహణ మునకును వివిధములగు శృంగములను, మధురములగు నానా విధఫలములును, సుందర సుగంధమయిన సుమనములును, హృదయాహ్లాదకరములగు మృదుల వల్లరులును, మహాశీఘ్ర తములగు భూభరణులను, సస్యోత్పత్తిసాధమగు వసుంధరను, శరీరతాపము నివశేమింపజేయు మందమారుతమును, సమస్త జీవశిశునారి నుడిగింపజేయు జలమును, మహా ప్రాణశక్తి యనఁదగు వాయువును, ప్రకాశోష్ణముల నొసంగ నన్నివి, వీని కన్నింటి కాధారమయిన గగనమును, లోకసంరక్షణముకయి సముద్రములను, మేఘములను, సూర్య చంద్రుని మహాగ్రహములను సృజించియున్నాడు.

అతివిశాలమగు నీ లోకమందలి వివిధపదార్థముల నందుకొని, అనుభవించి సుఖింప మన కెన్నియో విధములగు శక్తులను, కరచరజాన్యవయవములను, జ్ఞానకర్మోన్మయములను బ్రసాదించియున్నాడు. అతినిచే నిర్మితమయిన ఈ సృష్టియంతయు మన హితమునకయి వలయు పదార్థ సందోహములతో మిక్కుటముగా నిండి నిబిడీకృతమయి

యున్నది. ఈశ్వర నిర్మితమగు ప్రతి సూక్ష్మణువు సయిత  
మొకానొక ప్రయోజనమును గలిగియే యున్నది.

అతని రచనయందు నిరుపయోగ తత్వమునకు  
స్థానము లేదు. ఆ మహానుభావుడు సర్వకాల సర్వావస్థల  
యందుఁ దన యావచ్చక్తిని జీవహితమునకే వినియోగించు  
చున్నాడు. సర్వేశ్వరుడు స్వార్థము నభిలషింపని మహాప  
కారి యనుట కతనిచే సృష్టింపఁబడి యీ విశ్వమందుఁ  
గాననగు వివిధ మహాశక్తులును, సౌఖ్యానందకందములగు  
లోకోత్తర పదార్థములును బ్రత్యక్షప్రమాణములు.

విశ్వముయొక్క సారమునంతయుఁ గ్రోలుటకు జగ  
న్నాథుడు మానవపక్షపాతియాయను సంజేహము పొడ  
సూపునట్లు మానవేతర జీవరాసులకంటె మానవకోటికి  
మహత్తరములగు శక్తి సామర్థ్యముల నొసంగియున్నాడు.  
మహానుభావుఁడగు నతని లోకోపకారపారీణత సంస్తవపాత్ర  
మయినది.

దయాంబుధియగు సర్వేశ్వరుని యపూర్వాద్భుత  
సంపదలలోనికెల్ల మానవ జేహమే ప్రశస్తమైన సౌభాగ్యము.  
ఇదియే యా మహామహుని సమస్తవైభవములకును, సకల  
విభూతులకును, నిఖిల సౌఖ్యములకును బట్టుఁగొమ్మ.  
మానవ జేహయంత్రనిర్మాణమునుగూర్చి దీర్ఘముగఁ బరి  
శీలించిన సర్వేశ్వరుఁ డద్దానిచే నెట్టిపవిత్రములగు మహా  
న్నత కార్యకలాపముల నాచరింపఁజేయ రచించియున్నాడో  
మనము గ్రహింపఁగలము.

సాధారణ మానవప్రపంచము సంపదలలోని కష్ట ప్రశ్నలను మను దేహసంపత్తియొక్క మాహాత్మ్యమును విస్మరించివైచి, తుణభంగురములును, వ్యర్థములును, మూఢ మానవకల్పితములును నగు ధనధాన్యాదికములనే సంపూజ్యములుగా భావింపఁ గడంగియున్నది. శరీర నిజ్ఞానశాస్త్ర పరిచయముగల ప్రతివ్యక్తియు నీశ్వరుని యమూల్యసంపద యనఁదగు మానవదేహ మెట్టి మహోద్దేశ్యముతో నీభువి నావిర్భవించినదియు సంపూర్ణముగా గ్రహింపఁగలఁడు.

ఇహలోకమునకు సంబంధించిన జీవితముయొక్క ప్రయోజనా ప్రయోజనములు మానవుని శరీర స్థితి ననుసరించియే తటస్థించుచున్నవి. మానవుని జీవితము భయంకరముగను, బాధ్యతాయుతిమును నగు నొక భయంకర సంగ్రామమువంటిది. ఈ సంగ్రామమునఁ బ్రవేశించు యోధుఁడు మొక్కవోని ధైర్య స్థైర్యములకును, శ్రద్ధా సుగుణములకును బట్టుఁగొమ్మగా నుండునఁగాని నఫల మనోరథుఁడు కాఁజాలఁడు.

మానవుని యీ జీవితసంగ్రామమునందు సుఖదుఃఖములు, భయనిర్భయములు, ఆనందనిరానందములు, హితా హితములు, జయాపజయములు తటస్థించుచుండుటనా మనము విలోకింపఁగలము. జీవితసంగ్రామక్రియకుఁ గడంగిన వ్యక్తి నిరుత్సాహమును జెందక, సాహసమును గోల్పోవక, శత్రుపక్షమును గురించి విధ్వంస మొనర్చి మిత్రబృందమును సానందహృదయముతో గాఢాలింగన మొనర్చుకొనఁ గలిగి

సపుడే యథార్థ జీవితలక్ష్యములగు సౌఖ్యానందశాంత్యులఁ గరతలామలక మొనరించుకొనఁ సమర్థుఁ డగుచున్నాఁడు.

స్వతంత్రమును, విజ్ఞానయుతమును నగు బుద్ధిచే నల రాదు మూనవోత్తముఁడు ప్రాపంచకు లనేకులచే గంటక ప్రపూర్ణమనియు, నిస్సారమనియు దుఃఖభయ వ్యాధి మరణ గ్రస్తమనియు భావింపబడెడి యీ ప్రపంచమును దనకయి సౌఖ్యానంద నిలయముగ నిర్మించుకొన సమర్థుఁడగు చున్నాఁడు.

మనుష్యజీవితమును శాంతిమయంబుగను, సారభూత ముగను జేసికొనఁగల శ కిని దయానిధియగు సర్వేశ్వరుఁడు మనకుఁ బుట్టువుతోడనే ప్రసాదించియుండ మనము విజ్ఞాన దృష్టి లేనివారలమయి, మాధ్యమునకు వశప రులమయి, కష్ట లేశమును, దుఃఖమును విలోకించినంతనే భయభీతులమయి విశ్వమును, మానవజీవితమును నిరుపయోగములగు పదార్థ ములని దూషింప నారంభించుచు హతవిధి యని దై వమును తెగనాఁడుటకేని వెనుకాడకున్నారము.

విజ్ఞానరాహిత్యమే మానవునకు విశ్వముపట్ల వెగటును గలిగించుచుండును. మానవుని స్థూలదృష్టికి నిరుపయోగముగ గోచరించు శుష్కవస్తువునుండియే విజ్ఞానము పీయూష స్రవం తిని బహిర్గత మొనరింపఁ గలదు. యథార్థ మాలోచింప నీ ప్రపంచముయొక్క తత్వమే సుఖదుఃఖ సమ్మిశ్రితమయి యున్నదే కాని వేరొండు కాదు.

“సుఖస్యానంతరం దుఃఖం దుఃఖస్యానంతరం సుఖం, వ్యయ మేతద్ధి జంతూనా మలంఘ్యం దినరాత్రివత్.”

“రాత్రి గడచినంతఁ బవలును, దినము గడచినంత రాత్రియు వచ్చు విధంబుననే సుఖదుఃఖములును నొకదాని నెంట నుఱొక్కటి వచ్చుచు జీవకోటి కనుల్లంఘ్యము లగుచున్నవి.”

లోకానుభవజ్ఞానముచే మనము మన జీవితములను దుఃఖమయంబులుగఁగాని సౌఖ్యపూర్ణములుగఁగాని చేసికొనఁగల సూత్రమును బరాత్పరుఁడు మన హస్తములయందే భద్రపఱచి యుంచినట్లు గ్రహింపఁగలుగుచున్నారము. ఈ పరమరహస్యము నెఱింగియే హఠాదేశీయ సంశయమును నొక మహాత్ముఁ డిట్లు వచించియున్నాడు:—

“As a rule, life is what we choose to make it.”

“మన మభిలషించినట్లెల్ల మన జీవితమును నిర్మాణ మొనరించుకొనుటయే ప్రకృతినిబంధనము.”

ప్రతి మానవుఁడు తన జీవితము నానందమయముగ నేరీతిగఁ గావించుకొనఁదగునా యను విచారణయందే నిను గుఱుడయి యుండుచుండును. ఈ ప్రపంచమందు దుఃఖమును బ్రేమించుట జీవనై జమునకు విరుద్ధముగ నున్నది. ఏదీలికాఁ బ్రహ్మపర్యంతముఁ గల సకల జీవరాసులు నింతరము సౌఖ్యము నిమిత్తమే వ్యాకులపడుచుండును. ఆ బాలగోపాలము దివ్య సూత్రములు సౌఖ్యమును గూర్చియే చింతించుచుండుట కనుచున్నారము.

మానవప్రపంచముయొక్క దైనిప్రార్థనావిధానము సయితము సౌఖ్యయాచనాభావములతోడనే నిండియుండు



చున్నయది. లోకమునం దెల్లరు భగవానుడా ! నాహృదయమునకు శాంతి నొసంగుము. ఆనందమును బ్రసాదించుము. సౌఖ్యదాయకములగు సమస్తపదార్థముల దయసేయుము. మాకుటుంబమందలి సిన్నవెద్దల కెల్లఁగకు డేమమును గలుగఁజేసి నుమ్ము సంతోషింపఁజేయుమా' యని ప్రార్థించుచుందురు.

హిందూమతమునఁ బరమపవిత్రములుగ గణింపఁబడు వేదాదులయందే విజ్ఞానధనులగు నార్యులు జీవితసౌఖ్యభిక్షను బ్రసాదింప సర్వేశ్వరుని ప్రత్యక్ష భౌతిక శక్తులగు సూర్యచంద్రాదులఁ బ్రార్థించియుండినట్లు మనకు స్పష్టపడుచున్నది. యథార్థమగు సౌఖ్యభిలాషను జీవుఁడు గలిగియుండుట ధర్మవిరుద్ధము కానేరదు. మనుష్యులమగు మనమెల్లరము వాస్తవిక సౌఖ్యసంపాదనావిధానము నెఱింగి దాని ననుసరించి సౌఖ్యవంతుల మగుటకు యత్నించు టావశ్యకము.

మనము నిరత నూచరించు దుష్కార్యములు, మనము తలపోయు దుర్భావములు మన భయదుఃఖములకు ముఖ్యకారణములు. విజ్ఞానముచే దుఃఖములనతిక్రమించి మానవులు సౌఖ్యములఁ బడయుటయే భగవదుద్దేశ్యము.

“ప్రతి మనుష్యుఁడు సదా యీ లోచన గోచరమగు ప్రపంచము దనకు సారహీనముగను, దుఃఖమయముగను, భయానకముగను గోచరించుటకు హేతువేమి ? మానవుని జీవితము చింతాకులమయి, నిస్తేజమయి, ప్రమాదగ్రస్తమయి యుండుట కేమిహేతువు ? మనుజుఁ డేల కార్యనిర్వహణ శక్తిశూన్యుడయి నిరంతరము నిజ దుర్భాగ్యమును

గూర్చి :చుచు మహోద్యోగములనుండియు, మహోద్యమములనుండియు విముఖుడగుచున్నాడు? ఇహపరముల సదా విరామములే ప్రవహించుచుండు మహత్తర శాంతి పీయూషరసమును భావమొనరించు భాగ్యమునకు మానవుడేల నోచుకొనలేదు? పురుషార్థముల మనుష్యుడేల పురుషత్వవిహీనుడయి తాను పరమాత్మాంశసంభూతుడనని గుర్తించియుండియు సంపాదింపఁ జాలకున్నాడు? తిరుణ ప్రాయమునందు బలాధ్యుడయి, సుందరశరీరుడయి, సుస్మిగ్ధ కాంతివలసితుడయి యుండవలసిన మనుజుఁడేకతన మూఁడు గాళ్ల ముదుసలివలె వికృతాకారుడయి జనసత్త్వములుడుగ, సౌఖ్యానందము లెట్టివో యెఱుంగఁజాలక మూలఁబడి మూలుగుచున్నాడు?" అను మహత్తరములగు నీప్రశ్నలను గూర్చి దీర్ఘముగ, నిశ్చలదృష్టితో విచారింపవలసియున్నది. ఈరీతి దూరదృష్టితో నాలోచించు మనుష్యునకు లోకము యొక్క నేటి దుస్థితికిఁ బవిత్రాత్మగేహమగు దేహము నిర్లక్ష్యముగా జూడఁబడుటయేయని తత్త్వము స్ఫురింపఁ గలదు.

ఒకప్పుడు శకలప్రపంచమునకు భరతఖండము నాయక మణియయి చెన్నొందిన దినములలో భారతీయులు దమజీవిత కర్తవ్యములలోని కెల్ల దేహసంరక్షణమునకే విశేష ప్రాధాన్యము నొసంగుచుండిరి. వారు శరీరమునే మోక్ష సిద్ధికి మూలసాధనమని సమస్త మతగ్రంథముల సిద్ధాంతీకరించి యున్నటులఁ బాఠకులమగు మనకుఁ దెల్లమగు చున్నది. భూలోకమును సౌఖ్యానంద శాంతినిలయమగు స్వర్గధామముగఁ బరిణమింపఁ జేయఁగల యద్భుతమగు

సామర్థ్యము సముచితదేహ సంరక్షణవిధానమందే యంత  
రూఢితమయియున్నది.

దేహసంరక్షణ మారోగ్యసూత్ర పరిజ్ఞానముమీఁదను,  
తత్సూత్రానుసరణము మీఁదను సంపూర్ణముగా నవలంబిత  
మయి యున్నది. ప్రపంచమందలి యే మనుష్యమాత్రుఁ  
డును శరీరారోగ్యమార్గముల గూర్చి శైలియనిదే తనదగు  
నైహిక జీవితమును, తదనంతరము పారమార్థిక జీవిత  
మును సఫలీభూత మొనరించుకొనఁ జాలఁడు. ఆబాలన్యధ  
పర్యంతము గల సమస్తమానవులు స్వాస్థ్యసాధనముల సదా  
తమయొద్దఁ బదిలఁపఱచుకొను టెందును శ్రేయస్కరము.

పండ్లండ్ల వ ప్రతి రిజము

అరోగ్యమే మహాభాగ్యము



ఈశ్వరస్పృష్టియొక్క సామంతయు దేశారోగ్యమందే కేంద్రీకృతమయి యున్నది. ఏనాఁడు దేశమునం దారోగ్యమును మహాసంపదలు ప్రిభూతమయిపోవునో, నాఁడు దేశముయొక్క దశదిశల ముఖారావములు, విపత్సంపదలు, భయంకర మృత్యువులు, ఘోరాంధకారము లొంకరించుచుండుట మనము వీక్షించుచునే యున్నాము.

అరోగ్యవంతము కాని జాతిచే స్థాపింపబడిన వికాలములగు సామ్రాజ్యములు స్వల్పకాలమందే కాలగర్భమున లీనమయి పోవుచున్నవి. ప్రపంచమందలి ప్రతిదేశమునిజాభ్యుదయమునకయి నిశ్చయించుకొనియున్న పవిత్రకర్తవ్యములలోని కెల్ల నారోగ్యసంరక్షణ మను కర్తవ్యమే ప్రథమగణ్యముగ నున్నది.

అరోగ్యవిహీనుడగు మానవుఁడు కుబేరుఁడయి యున్నను, రాజాధిరాజయి యున్నను, పండితప్రకాండఁడయియున్నను, సహస్రానుసహస్ర భృత్యులచే సేవాశుశ్రూషల నందుచున్నను సుఖలేశమునయిన ననుభవింపజాలడు. అనారోగ్యస్థితియం దట్టి వ్యక్తికిఁ బ్రపంచమందలి సమస్త పదార్థములు నిరుపయోగములుగను, సారహీనములుగను గోచరించుచుండగలవు.

ఆతఁడు నిరంతరము శరీరదుర్బిలత్వముచే బాధ నందుచుండును. ధనము తనయొద్దఁ బుష్కలముగా నుండుటచే నతఁ డనేకులగు భిషగ్గురుల రావించి చికిత్స నంది స్వస్థశరీరుఁడుగాక విఫలమనోరథుఁడయి యంగలార్చుచుండును. ఆరోగ్యహీనుఁడగు నతని కపు డీశ్వరస్పృహయే వ్యర్థమగు పదార్థముగఁ గానరాఁగలదు. అనుదిన మతనిజీవితము జీవకళాశూన్యమగుచు భయంకర మృత్యుముఖమునఁ బడిపోవుచున్నట్లుండి వానిని మఱింత భీతావహునిగఁ జేసివైచుచుండును.

ఆరోగ్యము లేక శరీరాత్మ వేదనలచేఁ గృశించు మనుష్యునకు ధనధాన్యైశ్వర్యములును, పుత్రకళత్రమిత్రాదులును నుద్ధారకులు కాఁజాలదు. ఆరోగ్యశూన్యనకు నిత్య దుఃఖానుభవమే శరణ్యము. అస్వస్థుడేహుఁడు శరీరపీడకుఁ దాళఁజాలనివాఁడయి సదా విషమును మ్రింగియో, అగాధ జలంబున మునింగియో — ఆత్మహత్య చేసికొనుటకు యత్నించుచుండును.

నేటిదనుక ప్రపంచమునం దెందఱో స్త్రీ పురుషుల స్వస్థచిత్తులయి, అనారోగ్యముయొక్క భయంకర ప్రకోపానలజ్వాలల తాపమును సహింపలేక బలవన్మరణముల పాలయి యున్నటుల లోకానుభవము జాటుచున్నది.

అనారోగ్యముచే నస్వస్థచిత్తుఁ డొక్కఁడే దుఃఖితుఁడు కాఁజాలఁడు. సదా శరీరయాతనల ననుభవింపఁజాలక నగచుచుండు యోగిని వీక్షించి యతని సహధర్మచారిణియు, జననీజనకులును విశేషమగు దుఃఖము ననుభవించుచుండ

గలరు. ఒక వ్యక్తి దేహారోగ్యమును గోల్పోవుటచే నతని కుటుంబమంతయు సౌఖ్యము నెఱుంగక దుఃఖాంధకార బంధురమయి యుండఁగలదు.

ఆరోగ్యమును గోల్పోయిన వ్యక్తి నిర్ధనుడయి యున్నచో వానిదుఃఖముల కంతమే లేదు. వ్యాధివీడనముచే స్వకుటుంబ పోషణశక్తి వానియందు లోపింప శక్తిశూన్యమగు నతనిపరివారమే యతనిని బోషింపవలసివచ్చుచున్నది. వ్యక్తిగతమగు ననారోగ్యసమస్య వ్యక్తిని బాధించుటతో ముగియక కుటుంబ జీవితసౌఖ్యమును హరించి, భయంకరోష్ఠ ద్రవములకు బీజాంకుర మొనరించుచున్నది.

ఆరోగ్యములేని మనుష్యుని జీవితము వసివాడి రాలి పోయిన పుష్పమును బోలియుండును. అందు సువాసన నశించును. సౌందర్యము నమసిపోవును. జీవశక్తి లోపించును. అపు డద్దానివిలువయే క్షీణించిపోవును. విలువలేని వస్తువును లోకమే ప్రేమింపజాలదు.

ఆరోగ్యశూన్యమగు దేశము సాస్తిక దేశమగును. అందు దేవుడు నివాసము సేయనొల్లడు. భయంకర వ్యాధులను పెనుభూతము లట దివారాత్రములు యభేచ్ఛగా సంచ రించుచుండును. మృత్యు వను మ్రుక్కడి రక్కసి బీభత్సమును గొలుపుచు దేశమునం దెల్లెడలఁ దానుగా విహరించుచు మానవజాతి యొక్క కవోష్ణ రక్తమును దయమాలి గుట గుట త్రాగుచుండఁగలదు.

అట్టిసితి యందు దేశమంతయు స్వల్పకాలమందే  
మానవ సంజాతముపోయి పీనుగుపెంట యయిపోవగలదు.  
ఇది యెఱింగి యరణ్యములందు నివసించు ఘాతుకమృగముల  
ఎలె నియమములేక, నిష్కలేక, నీతిలేక దేహవిషయమున  
యభేచ్ఛగా సంచరింపకుండుటకు గురుజనులు మానవజాతీయ  
కల్యాణార్థము శరీరవిజ్ఞానమును ననుసరించి యారోగ్య  
సూత్రముల నిర్మించి యున్నారు.

ఆ సూత్రములఁ బాలించు వ్యక్తియే ప్రశాంత  
జీవిత సౌఖ్యము ననుభవింప సమర్థుడగును. ప్రకృతి తత్వ  
పరిశీలనముచే నియమపాలనమందే దేహారోగ్యము సంర  
క్షింపఁ బడగలదని తెల్లమగుచున్నది. మనుష్యుడు యుక్తా  
యు కవిచక్షణ కనువగు ప్రాయము నందినంతనే 'ఆరోగ్యమే  
మహాభాగ్య' మని గ్రహించి తత్సంపాదనమునకయి తన  
యావచ్ఛక్తిని ధారవోయుట శ్రేయస్కరము.

నీ దుఃఖము ( నీ దుఃఖమునకు )  
ఆరోగ్యసంపాదనము మానవభవ్యము



“Who wants health wants every thing”

“ ఆరోగ్యము నర్థించుటయందే సకలమూ సిద్ధించుచున్నది ”

ప్రపంచమందలి సకల దేశములలో సుఖసంపదలయం దొక్కటే. పథిమస్థానము నలంకరించియున్న భౌతిక ఖండిము కేవలము ఆరోగ్యముగ నున్నది. ఆరోగ్యముం దితర దేశములకంటె మెరుకుండీయున్నది. ప్రపంచమందలి యితర దేశములన్నియు శరీర భర్తము లేవోయో, శరీర విజ్ఞాన మెట్టిదో తెలియజాలనట్టి యనాగరికస్థితియం దున్నట్లు భరతభూమియందు జన్మించి యుండిన స్త్రీపురుషులందఱు శరీరమనోవిజ్ఞానమున నక్షులయి యుండి, ఆరోగ్యమార్గముల ననుసరించుచు తేజోబల వీర్యోత్సాహములచే వద్రసమ దేహులయి యుండినట్లు దేశచారిత్రములే చాలుచున్నయవి.

ప్రాచీనభారతీయుఁ డాముష్మిక జీవితమునకు భౌతిక జీవితముతోడ నవినాభానమగు ప్రగాఢసంబంధము కలదని విశ్వసించుచుండెడివాఁడు. మన ప్రాచీన మతగ్రంథములన్నియు శరీరారోగ్య సంరక్షణమునకును, ఆత్మతత్వజ్ఞాన సంపాదనమునకును గల సంబంధమువై స్థూల సూక్ష్మ సిద్ధాంతముల నెన్నింటినో రచించియున్నవి.



పరమపవిత్రములగు వేదములకు ముఖ్యాంగమగు నాయుర్వేదము ప్రకృతిశాసన పాలనమునే దేహోచితమగు చికిత్సగా నిర్ణయించియున్నది. చరకశుశ్రుతాదులును యథాశక్తిఁ గృత్రిమాషధసేవనము లేకయే మానవలోకము యొక్క పవిత్రసంపదయగు నారోగ్యమును సంరక్షించు విషయమునుగూర్చి విచారించియున్నది.

ఆరోగ్యమార్గము ననుసరించుటవలననే మనపూర్వార్థ్యలందు భీమాంజనేయులను బోలు భూరిబలసత్వసంపన్నులును, శ్రీకృష్ణకర్ణార్జునులను బోలు మహాబలపరాక్రమ సంపన్నులగు వీరచూడామణులును భరతమాతృగర్భమున జనించియుండిరి.

నేఁ డేదిక్కును బరిశోధించినను, ఏవైపుఁ జూచినను దేహారోగ్య సూత్రనిరసనమే కాననగుచున్నది. నానాఁడు విజ్ఞానాదర్శము దూషితమయిపోవ శ్రీపురుషులెల్లరు నమూల్యమగు దేహము నొక వినోదవస్తువుగ భావించి యభేచ్ఛగా దానిని విలాసమయ కార్యములకయి వినియోగించుచున్నారు.

దేహమును సక్రమవిధిచేఁ బోషించుకొనుచుఁ దన్ములమున లోకమందలి సౌఖ్యానందముల ననుభవింప దేవుఁడు మనుష్యజాతి నాజ్ఞాపించియున్నటుల దేహనిర్మాణమును బరీశీలించు ప్రతివ్యక్తియు గ్రహింపఁగలుగుచున్నాఁడు. దేహము నొక నీచపదార్థముగ భావించి, దానిని నింద్యకర్మలకయి దుర్వినియోగ మొనరించు వ్యక్తి భ్రష్టుఁడయి సౌఖ్యదూరుఁ

వగును. నేడు వృద్ధులగు స్త్రీసమూహములందు యువకులందఱే భయంకరములగు వ్యాధులు కలుగుచున్నవి. యువకులు అంతయున్నటుల అంతరించుచున్నది. వృద్ధులును, అంతయును సమూహముల నంతగాఁ జూచింప నడవనుచు యువకలలోయినచు అల్పముగ ననారోగ్య సంభూతిములగు యువకల ననుభవించియున్న వారలగుట మానవజాతి యావనాల కంటె దేహారోగ్యమున దొకింత లక్ష్యమును కలిగి వర్తించుచున్నారు.

యువకులు జ్ఞానానుభవములు కలుగుచు పోవుచున్నప్పుడు తత్త్వమునకు వశులయి, మరభ్యాసములకుఁ జూల్పడి కామాది విషయాలఁ బ్రేరితులయి పవిత్రముఁ గోమలముచు, సుందరముచు, నగు దేహము ననారోగ్య సంభవముఁ గావించుకేయుచుండు శోచనీయము

నేటి వ్యవస్థలయొక్క తీరీకములు కలిగి మర్బలములయి, వృద్ధుల ముకుతలు పడియున్నట్టియు, కాంతిశూన్యములయి నట్టియు జన్మ దేహములకంటె జూచుట కసహ్యముగానున్నవి. నేడు పాతశాలలందును, విశ్వవిద్యాలయములందును దృఢ గాత్రులును, స్వస్థదేహులును నగు యువకులసంఖ్య బహుస్వల్పముగా నున్నది.

నేటి యువకుఁడు ధనురాకృతిని గలిగియున్న కటి సీమను, మర్బలములగు మాస్తములను, రక్తమాంసశూన్యమగు దేహమును, పుల్లలవంటి కాళ్ళను, కాంతిశూన్యమయి, తేజోవిహీనమయి యున్న నడనమును, సదా వేడినీటిని

సరిపడేయుచు నిష్టజములై యున్న నేతములను, లొట్టలు వడిపోయిన కపోలములను, శుష్కించిపోయిన వక్షస్థులమును, మృదుత్వమును బాసి మొద్దువాఱిన ప్రకాశ శూన్యమగు చర్మమును గలిగియుండి దర్శకుల కస్థిపంజరమును స్మృతికి దెచ్చుచున్నాడు.

విద్యార్థులు దేహరోగ్య శూన్యలయి యుండుటచే శరీరమున కివసము లగుచుండు కర్తవ్యముల నిర్వహించు కొనజాలనట్టి దుర్బలస్థితికి బాల్పడియున్నారు. దేహరోగ్య విహీనుడగు ఛాత్రుడు తన పాఠ్యపుస్తకముల వెంట నిడి కొనిపోవుట నొక శ్రమగ భావించుచున్నాడు. నేడు పాఠ్యాయుఁ డడుగు ప్రశ్నలకుఁ బది నిమిషములయిన నిలువఁ బడియుండి ప్రత్యుత్తరము నొసంగుటకేని విద్యార్థుల కాళ్ళయందు శక్తి కొరతయి యున్నదనుటలో నత్యుక్తి కానరాదు. ఒక్క-బిగువునఁ దరగతిలో బద్ధాననాసీనుడయి యుండుటయే యీనాటి విద్యార్థికి మిక్కిలి కష్టముగఁ గాననగుచున్నది.

అనుదిన మారోగ్యము నశించుచుండుటచే యువజనులు దుర్బలశరీరులయి సామాన్యశ్రమ నలుపుటకేని సాహసికత జాలకున్నారు. నేడు ప్రతియువకుఁడును నిరంతరము విశ్రాంతిసౌఖ్యము ననుభవించుట కాతురతను బ్రకటించుచున్నాడు. కాలినడకను బ్రయాణ మొనరించుట యువజనులయెడ గనగ పుష్పమయినది. విధిలేక యే విద్యార్థి యయిన నొక్క-పట్టు గడియకాలము శ్రద్ధతో

గ్రంథావలోకన మొనరించుఁ గడింగినచోఁ దత్తి నాటి శిరోవేదనముచేతను, నేత్రతాపముచేతను చున్నాఁడు.

నేటి విద్యార్థులు విరామములేకుండి శ్రద్ధతోఁ జదివిన యొక గంటకాలమును గల్గియున్న దినములే పాఠ స్వల్పములు. నేటి ఛాత్రులందఱేకలు భోజనార్హమునను, మాతాపితల నిర్బంధమునను, భావిషితి శాస్త్రము కొఱకును దేహరోగ్యము లేకపోయినను దైహిక, మానసిక బాధలకు గుటియగుచుండియు నెట్లో విద్యాభ్యాస మొనరించుచున్నారు. వా రట్లు నిర్బంధముగా శరీరమునకు శ్రమను గల్పించుటచే స్వల్పకాలమునందే వ్యాధిగ్రస్తులయిపోవుచున్నారు.

లఘూహారముననుచుఁ బచన మొనరించుకొనఁ జాలనట్టి దుస్థితి వారి జీర్ణకోశముల నాశ్రయించుచున్నది. అట్టి దుర్బలదేహు లెపుడేని విందులయందును, మఱి యేవేని పర్వదినము లందును, పౌష్టికాహారపదార్థముల నాత్మీయుల నిర్బంధముచేఁగాని జిహ్వాచాపల్యముచేఁగాని భుజింతురేని యవశ్యము జీర్ణ శక్తిశూన్యులగుటచే నుదరశూలచేఁ బడించు బడఁగలరు.

ప్రస్తుతము మనదేశమందు నూటి కేబదిమంది యువకు లిట్టి శరీరదుస్థితికిఁ జిక్కి మిక్కిలి స్రుక్కుచున్నారు. ఇట్టి భయంకరమగు విపద్దశనుండి విమోచనము సంపాదకు యత్న మొనరించుట యువజనుల ముఖ్యకర్తవ్యము కాదని యెవరు నుడువఁగలరు ?

మనుష్యులమగు మన మెల్లరము మన శరీరముల స్వస్థితియం దుంచఁగలిగినపుడే దేహముయొక్క వివిధావస్థలు తమతమపనుల సక్రమముగ నిర్వహింపఁగలవు. అపుడే మనకారోగ్యధనము పుష్కలముగా లభించి మనల సౌఖ్యావస్థల ననుభవించుట కర్హులుగ సిద్ధమొనరింపఁగలము.

దుర్బలశరీరు లెన్నివిధముల యత్నించినను, యెన్ని రాజౌషధముల సేవించినను, బాహ్యోపశమనమున కెన్ని కృత్రిమసాధనములఁ బ్రయోగించినను స్వస్థదేహులవలె నిత్యానందసౌఖ్యముల ననుభవించుచుఁ బ్రశాంతమగు జీవితమును గడపఁజాలరు. మనుష్యులకుఁ దాము స్వస్థ శరీరులుగా నున్నపుడు మిక్కిలి రుచించిన పదార్థములే యనారోగ్యదశయందును, దుర్బలావస్థయందును నత్యంత మరుచికరములుగ నుండఁగలవు.

నిరంతర విద్యావ్యాసంగమునం దారితేటిన విద్యాసక్తుడగు నొక వ్యక్తిని సతఁ డస్వస్థుఁడుగా నున్నపుడు సభామందిరమునకు రావించి యొకానొక మహాపండితుని యమూల్యమగు గంభీరోపన్యాసము నాలకింపఁ గోరుదుమేని తదుపన్యాసశ్రవణమున కా బుద్ధిమంతుఁడు ప్రసన్న హృదయముతో నంగీకరింపఁజాలఁడు. అతఁ డొకవేళ విద్యాసక్తిచే బండితోపన్యాసము నవధరించుట కరిగినను శ్రద్ధతో నాలింపనేరఁడు.

అస్వస్థదేహుని యంగప్రత్యంగములన్నియుఁ దమ తమ విధుల సక్రమముగ నిర్వహింపఁజాలవు. ముఖ్యముగా

## అనారోగ్యసంవాదనము మోక్షవిధానము

నతని చిత్తము వ్యాకులమైయుండుటచే నేమియు చేయరాదు. నతని దృష్టియు, ధ్యానమునా స్థిరమైనదానిగా నుండి జాగ్రత్త అనుక్షణ మతనిచిత్తము శరీరచార్మల్యము నుండి వేదనలచే బాధింపఁబడుచుండుచలనములను నివారించును. గంభీరముగా వత్తిల్లిన మగ్రాహ్యమున గలదు.

అనారోగ్యసంవాదనము జేహాపరిమలులకు సంబంధించి యెట్టి సామాన్యకార్యములైన నాచరింపనేరదు. అనారోగ్యసమస్యచే మనుష్యజీవితమున క్రైద్ధాభక్తియు స్థిరమగు నిలువనేరవు. అనారోగ్యము బాకముండునన్నియును సమస్తజీవరాసుల కపేక్షణీయమయి యున్నది. స్థిరస్థితియందు యెట్టి మృదు మధురములైన ఫలము భక్షించ నొసంగినను మనుష్యునకు రుచింపనేరవు.

రుచ్యమగు భక్ష్యమేని నోగికి విషప్రాయమగు మందు గలదు. అతని కెట్టి మేలువంటకము నారగింప నొసంగినను దానిని చూచినంతనే వమనమగుటకేని సందేహ ముండదు. నిరంతర మతని దుర్బలజేహమందలి చంచలచిత్తము వ్యాకుల మయియుండుటచే నతనిబుద్ధి యెట్టి సత్కార్యము నందును, సదుద్యమమందును ప్రభవప్రయత్న మొనరించినను జొప్పింపఁబడనేరదు.

అనారోగ్యముచే మానవుని చిత్తస్థైర్యము, బుద్ధి వికాసము, సంకల్పబలము, ఇచ్ఛాశక్తి నడలిపోవ వాని సమస్తేంద్రియములు విశృంఖలములయి విచ్ఛలవిశిగా నుండును.

రింపనేచ్చి మనుష్యజీవితమును వ్యర్థ మొనరించి వేయుననుట రూఢి.

ఆరోగ్యశూన్యని దృష్టిపథమున నదా దుఃఖపరం పరలే దొకలుచున్నట్లు పొడకట్టుచుండును. అతని కీ జగ మంతా విషాదమయంబుగను, భయానకముగను, నిస్సారముగను నదా గోచరించుచుండఁగలదు. అతని కీ లోక మంతయు గాఢాంధకారబంధురముగ నున్నట్లు కాననయి తన జీవితమునందు విరక్తి, అసహ్యభావము క్షణక్షణము కలుగుచుండును.

వాఁడెంతగాఁ బ్రయత్నించి శ్రిరముగాఁ గూర్చుండ యత్నించినను, భగవద్ధ్యానమందు మనస్సును సరిగ్గు పఱచి నిర్విచారముగ, ఐహికసౌఖ్యముల నొల్లకయే జీవిత మును గడపఁదలంచినను వానిచిత్త మనుక్షణ మసంఖ్యా కములగు వికారములకును, విచారములకును, వేదనలకును గుఱియగుచు వానిని తల్లడిల్లఁజేయుచుండును.

సజీవుడగు మనుష్యుడు బలాత్కారముగఁ బ్రచం డాగ్నిజ్వాలల కాహుతి గావింపఁబడినపు డెట్టి భయంకర మును, దుర్భరమును నగు బాధకు లోనయి తాళఁజాలక, హాహాకారములు కావించునో, అదియేచందమున స్వస్థతలేని మనుష్యుఁ డహోరాత్రములు నిరంతర దుఃఖాతిశయముచే బాధితుడయి కుయ్యో మొట్టో యని యెలుగె త్తి రోదన మొనరించుచుండఁగలఁడు. నిరంతర బాధల ననుభవింపలేని కారణముచే నతని కనుదిన మీ లోకముమీఁద నాసక్తియే నశించిపోవుచుండఁగలదు.

ఆతని కీ విశాలముగు శ్వమందలి సుందరములగు ప్రకృతివృక్షముల నిలోకించినంతనే యాతనినే త్రిముల శూలాఘాతమయినట్లు బాధ కలుగుచుండెగలదు. ప్రకృతి యొక్క మనోహరవృక్షముల రామజయకథ వానికి మిక్కిలి యసహ్యకరముగా నుండుటచే జనుషాంఘనివలె సదా కండ్లు మూసికొనియుండుటకే కోరుకొనుచుండెగలడు.

ఆతని దేహమం దంతట నిరంతరము చీములు ప్రాకి నట్లుగను, వృశ్చికములు సంచరించినట్లుగను నుండుచుండును. క్షుధార్తిచే భయంకరముగ గజ్జించుచు ముఖమును దెలుచు కొని తన్నుం గజలించివేయఁ దనదెనకుఁ జరుగెత్తి వచ్చు శార్దూలమును విలోకించి భయభీతుడగు బాలకునివలె వ్యాధిగ్రస్తుఁడు పరమదయాసింధువగు జగదీశ్వరుఁడు లోకి మున కనుక్షణము ప్రసాదించుచుండు సౌఖ్యసముదాయము మూరీభవించిన భయంకర పిశాచమయి తన కట్టెమట సాక్షాత్కరించుచుండుటచేఁ బెల్లుగఁ దల్లడిల్లుచుండెగలడు.

అనారోగ్య మెట్టి పరమసంతోషకరమగు విషయము నయిన దుర్భరమగు దుఃఖముగ బరిణమింపఁజేయఁగల రాక్షస శక్తి యుక్తమయి యున్నది. లోకమందలి మహాశుద్ధి లనేకులు స్వానుభవముచే బాండిత్యహాస్యత కంటెను, నిర్ధనత్వము కంటెను, రూపవిహీనతకంటెను, ననారోగ్యమే దుర్భరమగు దారిద్ర్యమనియు, అనారోగ్యయుతమగు వాతావరణమే భయంకరమగు నరకమనియు నొక్క వక్కాణించియున్నారు.



మనుష్యున కెన్ని సంపదలున్నను, విద్యావివేకములున్నను, విశాలమగు సామ్రాజ్యము లుంకువ యయియున్నను దేహరోగ్య మొక్కటి లేకున్నచో వానిజీవితమర్థ్య రోదనమువలె వ్యర్థమయి బహుళదుఃఖకారణము కాకమానదు. మనుష్యజీవిత సార్థక్యమునకు జ్ఞాన విజ్ఞానములకుంటే దేహరోగ్యమే యత్యంతావశ్యకమయి యున్నది.

కావున మనుష్యుఁ డారోగ్యమునుగూర్చి నిరంతరము శ్రద్ధను గలిగియుండుటగత్యము. అనారోగ్య పీడితున కాహార పానీయ నిద్రాదులయందే రోత జనింప ననుదినము నాత్మ హత్యాప్రయత్నములకుఁ గడంగుచుండఁగలడు.

మనుష్యజీవితముయొక్క- సమగ్ర సౌఖ్యానందములకునికి దేహరోగ్యమే. దేవుని సృష్టియందు మహాపాపి యెవడని విచారించినచో సారోగ్యము లేనివాడే యని తత్తణమే స్పష్టపడఁగలదు. రోగి సంగీతము నాలించినంతనే త్రుళ్ళిపడి లేనఁగలడు. బాలబాలికలను, పశువులను, పాపాణములను స్మృత్యోపాతిశయముచే ద్రవీభూత మొనరింపఁగల మృదుమధురమగు సంగీతమే యగును. కర్ణపుటములకు శూన్యాభూతమువలె వేదనోత్పాదక మగును.

ఆతఁడు రాత్రులందు సుఖనిద్ర లేక పర్యంకముపై నటునిటు దొర్లుచు శరీరపీడచే సదా మూల్గుచుండఁ గలడు. ఆతఁడెట్టి సాచూన్యకార్యమునయిన నిర్వహించుకొనలేమిదాసాధమునినలె, హీనుని చందమున, అనాథయగు నబలా విధంబునఁ బరుల కరావలంబనమునకయి నిరీక్షించుచుండ

గలడు. ఆతని కీ ప్రపంచము భగభగ మంచుచున్న నిష్పం  
ముద్ద (అగ్నిగోళము) వలె గానగుచు నిట్టి చాటుచు  
వర్ధిల్ల జేయుచుండగలదు.

ధనధాన్యములు లేకున్నను, విద్యావివేకములు కొఱ  
వడియున్నను స్వస్థదేహుఁ డేకాద్యమును సంకల్పించినను  
సులభముగా నిర్వహించి విజయలక్ష్మిని సంపాదించి నిరంత  
రానంద సౌఖ్యవారిధి నోలలాడుచుండగలడు.

ఆనందము, సౌఖ్యము, శాంతి—యివియే కాశ్వత్త  
సంపదలు. ఇట్టి చిరసంపదలకుఁ గర్తయు, భిర్తయు,  
భోక్తయు, నారోగ్యసంపన్నుడగు మనుష్యుఁడే యని,  
వేఱుగఁ నుడువఁ బులిచేదు. మానవవిజ్ఞానము చాచరణము  
మగు సిద్ధాంతములలో దొల్లింటిది దేహారోగ్యము.

దేహారోగ్య మను సిద్ధాంతమును సక్రమముగను, సహే  
తుకముగను నాచరణోన్ముఖ మొనరింపఁగల వ్యక్తి మహా  
భాగ్యశాలి. అట్టి భాగ్యవంతునకు లక్ష్మీ చరణదాసియయి  
యుండుటయు దబ్బరము లేదు. ఈ రహస్యముల నెఱింగి  
విశ్వకల్యాణమునకును, విశ్వమానవసామ్రాజ్యనిర్మాణమున  
కును హేతుభూతులయి యుండవలసిన యువకు లెల్లరుఁ దా  
మీ ప్రపంచమున సజీవులయియున్నంతకాలము దేహారోగ్యమే  
మహాభాగ్యమను సిద్ధాంతమును విస్మరింపక, అజ్ఞానాంధకార  
మునఁ దగుల్కొని యకాలమృత్యుముఖమునఁ బడిపోవక  
వినిర్మలములగు సౌఖ్యానందశాంతుల ననుభవింపఁ బూర్ణ  
మగు దేహారోగ్యమును సంపాదించుటకయి కార్యోన్ముఖు  
లగుట శ్రేయస్కరము.

అనుదిన మాహారపానీయాదులఁ బరిగ్రహించు విధంబుననే బ్రతియువకుఁడును దైవందినారోగ్య సంపాదనమును దన ముఖ్యకర్తవ్యముగ నిశ్చయించుకొను టావశ్యకమయి యున్నది.

మనుష్యవిజ్ఞానమునకు విరుద్ధమగు నాగరికత మానవ సంఘమునందు నానాఁటికి పెచ్చు పెరిగిపోవుచు మానవుని భోగవిలాసములనే జీవితపరమావధిగ విశ్వసించునంతటి మూర్ఖునిగఁ జేసివైచి దేహారోగ్యసమస్యను వానిదృష్టియందత్యంతసామాన్యముగఁగావించివైచినదనితెలుపుటకెంతయు విచారపడవలసి యున్నది. ప్రతిమనుష్యుఁడు సకలప్రపంచ మారోగ్యవంతముగా నుండఁ గలిగినపుడే భూతలస్వర్గముగ నుండఁ గలదనియు అనారోగ్యప్రపీఠమయి యున్నచో నసంఖ్యాకములగు శవములచే దగ్ధమగుచున్న భయంకరమగు శ్మశాన వాటికవలె నుండఁగలదనియు విశ్వసించి తదనుకూల జీవిత మందిరనిర్మాణమునకయి యథాశక్తిఁ గడంగినపుడే లోకకల్యాణము కాఁగలదు.

నేడు మనుష్యుల మగు మనము సామాన్యముగా మనుష్యజీవితమందలియొక్క గడియకాలముయొక్క విలువ కేని సరిపోలనట్టి మిథ్యాభౌతిక పదార్థములయందే మిక్కుటమగు శ్రద్ధను వహింప నభిలషించుచున్నారమే కాని సకల సృష్టికి సారభూతముగనున్న దేహారోగ్యమునుగూర్చి యావంతయు విచారింపకున్నాము. మనుష్యులు గృహముల నిర్మాణ మొనరించుపట్ల విశేషమగు శ్రద్ధను వహించి, ధ్యానమును గలిగియుండి వానిస్థిరత్వమున కనియు, శాశ్వతత్వముకనియు,

దృఢత్వమున కనియు మూలముల (చూనాదులు) మిక్కిలి గట్టిగ నిర్మింపఁ జేయఁ జూచుచుండురు.

మనుష్యుడు విపరోషికిని యేదేని యొక నామాన్య మగు జడపదార్థమును వెలకుఁ దీసికొననెంచినపుడు వణిజ నావస్తువునుగూర్చి బహువిధములఁ బ్రశ్నించెడియు, అతని ప్రత్యుత్తరములతోఁ దృప్తిపఱింపక, స్వయముగా నావస్తువును పెద్దప్రొద్దు బరీక్షించి, అది గట్టిదని నమ్మినపుడే దానిని బరిగ్రహించుచున్నాడు.

జడములగు తొద్రవస్తువులనే యొక పురుషాంతరము వఱకుఁ జెక్కు చెదరకుండ నుండునట్లు నిర్వాణ మొనరింపఁ గోరు మనుష్యులు మనుష్య కేవితాభ్యుపాయమునకుఁ బ్రథమ సాధనమగు దేహారోగ్య సంపాదనమును గుఱించి యిసు మంతయు శ్రమ సలుపకుండుట శోచనీయము.

జడములకంటె నత్యుత్తమమయి, సజీవమై, నిర్వాణ ప్రాప్తికి ముఖ్యోపకరణమయి, పరమాత్మస్వరూపమగు జీవాత్మకు నివాసస్థానమయి యుండు దేహముయెడ శ్రద్ధను గలిగియుండని మనుష్యుడు కేవల మొక మూఢసార్వభౌముఁ డనుట కేమియు సందేహము లేదు.

మృత్తికతోడను, శిలాఖండములతోడను, కాష్ఠముల తోడను సామాన్యములగు వ్యయప్రయాసలతో నిర్మించు కృత్రిమనికేతనమునుగూర్చి మిక్కుటముగా శ్రమపడు మను ష్యుడు సకలలోకాలంకారమును, దైవదత్తమును నగు స్వకీయ పవిత్రగేహమగు దేహమును గూర్చి శ్రద్ధపఱింపకుండు టెంతయు పెత్తితనము. అనారోగ్యతచే ననుక్షణము

మనుష్య సంఘమునకు వాటిల్లుచున్న ఘోర విపత్పరంపరలఁ గాంచియో, స్వగృహమందు సామాన్యముగా ఘటించుచున్న కష్టముల విలోకించియో లోకానుభవ సంపన్నులగు మాతాపితలయిన దేహారోగ్యమును గూర్చి నిల్లత్వముగా నీతిని విడనాడి నిరంకుశవర్తనులయి చరించు తమ బిడ్డలకు స్వాస్థ్యప్రభావమును గూర్చి బోధింపకున్నారు.

నేడు మాతాపితలు తమబిడ్డల నతిగారాబముగఁ జూచుచు వారిబాహ్యపోషణమును గూర్చి విచారించు చున్నారేగాని వారియాంతరిక పోషణవిషయమున సంపూర్ణమగు బాధ్యతను వహించి వారి కారోగ్యమహిమనుగూర్చి నిరంతరము బోధించుచు వారల నుత్తమ శరీరారోగ్య సంపన్నులుగఁ జేయఁ బూనకున్నారు.

ప్రేమమయియగు నేటి జనయిత్రితన పుత్రునకుఁ గడుపునిండ రుచికరమగు నాహారము నొసంగి, ధరింప సుందరములగు వస్త్రముల నిచ్చి, శయనింప మెత్తని సెజ్జల నేర్పఱచుచున్నదే కాని పుత్రుఁ డెంతవఱకు నారోగ్యసూత్రములఁ బాలించు చున్నదియు, అతని దేహస్వాస్థ్య మేదశయందున్నదియు, అతని కీలోకమందలి వస్తువు లెట్టి యానందమును, మనశ్శాంతిని బ్రసాదింపఁ గలుగుచున్నదియు విచారింప మఱచిపుచ్చినది.

కర్తవ్య నిపుణుఁడును, పరివారశాసకుఁడును నగు జనకుఁడును స్వకీయ సతీమణి ననుసరించుచు దివారాత్రములు కాయకష్ట మొనరించి సంతానసౌఖ్యాభిలాషియై ధనధాన్యాది కములఁ గూడఁబెట్టుచున్నాడేకాని, తాను సంపాదించి

తెచ్చుపదార్థముల నన్నింటి ననుభవించి మానసికముట కత్యంతావశ్యకముగు దేహరోగ్యము తన సంతానమునకు వచ్చు దియు, లేనిదియు లేకనుయినఁ బరిశీలించకున్నాడు.

పుత్రపుత్రికలు శల్యగతరోగములకుఁ బాల్పడి శయ్యాగతుల యైనపుడే నేటి మాతాపితలు తమబిడ్డలు వ్యాధిపీడితులైనారని గుర్తింపఁగలిగి కృత్రిమాషధసేవము నపేక్షించి వైద్యులచెంతకుఁ బరుగిడుచున్నారు.

స్వార్థపరులగు వైద్యులును వసుకుఁ దెలిసియు దెలియని కృత్రి మాషధములచే రోగపీడితులగు బిడ్డలకుఁ దాత్కాలికోపశమన మొనరించి వ్యాధి సర్మూలమయిందొ యైనదని నుడువ నారోగ్యవిజ్ఞాన మెఱుంగని జననీజనకులు హర్షితస్వాంతులయి భిషగ్వరులకుఁ గోరిన పారితోషికముల నిచ్చి యంతటినుండి తమబిడ్డల యారోగ్యవిషయమునం దెప్పటివలె వర్తింపఁ గడంగుచున్నారు. మాతాపితల విజ్ఞానదూరమగు నీ యలక్ష్యభావముచే నేటి సంతానమునకు ఘటిల్లుచున్న విపత్తులు వర్ణనాతీతములు.

సంతానహితమును విశేషముగా సంతరింపవలసిన మాతాపిత లిట్టి యలక్ష్యభావమునం దుండుటచే వారిపుత్రులును శ్రద్ధాశూన్యులయి యారోగ్యమార్గమన నెట్టిదియో యెఱుంగఁజాలక వ్యాధిగ్రస్తలయి, అల్పాయుష్మంతులయి యనారతము దుఃఖములచేఁ దూలిపోవలసినవార లగు చున్నారు.

మాతాపిత నారోగ్యవిషయమునఁ గుటుంబజీవి తమునకు బహుకష్టములఁ గలిగించుచుండ యువకులును మహా

పురుషులచే వ్రాసిన యుత్తమగ్రంథములఁ బఠించుచుండియు, అందలి యుపదేశముల నారోగ్యమునకు ముఖ్యస్థాన మొసంగఁ బడియుండుటను వీక్షించుచుండియు స్వాస్థ్యసంరక్షణప్రయత్నమునకుఁ గడంగకుండు తెంతయు విచారకరము.

యువకుఁడు నియమశూన్యుఁడయి వర్తించి, ప్రకృతి సిద్ధాంతములకు విరుద్ధముగ దేహయంత్రమును నడపి, రుజాపీడితుఁడయి తాను చిరంజీవిగానుండి సుఖించునట్లు వరమును బ్రసాదించుమని పరాత్పరుని బ్రార్థించుటవలనఁ బ్రయోజన మావంతయుఁ గలుగ నేరదు. దయార్ద్రహృదయుఁడగు పరమేశ్వరుఁ డా బాధ్యతను శరీరమును మనల కొసంగిన నాఁడే గ్రహించుట కనువగుశక్తి నిచ్చి యున్నాఁడు.

కృపాంబుధియగు నతఁడు శరీరస్వాస్థ్యసంరక్షణార్థము స్వాస్థ్యధర్మముల గ్రహించుటకు మనకుఁ బవిత్రమగు మేధిస్సును బ్రసాదించి యున్నాఁడు. అట్టియెడ మనమే స్వయముగఁ బ్రయత్నించి, ఆరోగ్యసూత్రములఁ బాలించుచు దెలియని నిగూఢములగు విషయములను గుఱించి గురుజనుల సవినయముగఁ బ్రశ్నించి, గ్రహించుచు సన్మార్గావలంబ నముచే దేహారోగ్యమును సంపాదింప బాధ్యులమయి యున్నారము.

ఎవరి యారోగ్యమును వారే సంరక్షించుకొనుటకుఁ దగియున్నారు. ధనభాగ్యాది పదార్థములవలె నారోగ్యముకరిచే నొకరి కొసంగఁబడదు. ఇయ్యది స్వయంసాధ్యము.

యువకులు విద్యాలయములందు విద్య చక్కనిచియు, మహాగ్రంథములఁ బఠించియు, మానసిక శక్తిని సంస్కరింపఁ జూచుటకుఁ బూర్వమే తచ్ఛక్తి కౌశలకారణమగు దేహారోగ్యమునుగూర్చి విచారించవలసియన్నది.

దేహారోగ్యములేని యువకునికరీర మెట్లు బాహ్యము నకు దుర్బలమయి, శక్తిశూన్యమయి గోచరమగుచున్నదో, అదియే చందమున సూక్ష్మరూపమునందున్నవాని మానసమును గడు బలహీనస్థితియందుండి, భారతాన్మరణ శక్తులఁ గోల్పోయి, ఎట్టి విద్యావిషయమును హృదయంగమము గావించుకొనఁ జాలకయుండును.

ఆరోగ్యము లేనట్టివా రెట్టి గట్టిపట్టునీలచే విద్య నభ్యసించఁ జూచినను వారి కది సులభవాక్యము కాజాలదు. వారెంతటి కృషి సలిపినను తగిన ప్రయోజనము కలుగ కుండుటచేఁ దమ విఫలమనోరథత్వమునకు భగవానుడే కారణమనియు, నొసటివ్రాతను దప్పింప సంభవింప నేరదనియు సదా తలపోయుచు విచారమును వెలిబుచ్చుచుందురు. వారు స్వప్నమందయినను తమ యపజయము నకును, అప్రసన్నతకును దేహ మనారోగ్యముగా నుండుటయే ముఖ్యకారణమని గుర్తింపజాలకుండురు.

ఆరోగ్యవంతులగు విద్యార్థుల మానసములు బలిష్ఠములయి, వికసితములయి, తేజోవంతములయి యుండుటచే వారు తా మభ్యసించు ప్రతివిద్యయందు నుత్తీర్ణులయి, నకలాభీష్టముల సిద్ధింపఁ జేసికొనఁ గలుగుచున్నారు. తాను గావించిన కష్టమునకుఁ దగినఫలము నందఁజాలని మనుష్యుని



దేహమానసము లనారోగ్యస్థితియందే యున్నవని గ్రహింప వలసియున్నది.

దేహారోగ్యమును గాపాడుకొనఁజాలని మనుష్యుఁ డెట్టి కార్యమునయినఁ బ్రారంభించి కొనసాగింపఁ జాలఁడు. అతఁ డెట్టి బాహ్యకారణము నాధారపఱచికొని యెన్ని పర్యాయములు జయము లభింపకున్నను సాహస మును బాఱక కష్టపరంపరల కెదురొడ్డి కృషిసలిపినను నేదో యొక విఘ్నము, అభావము వాటిల్లుచునే యుండఁగలదు. ప్రతి యువకుఁడును దనజీవితమును ధన్య మొనరించుకొన నభిలషించినచో నవశ్యము దేహారోగ్యమునకును, సఫల తకును మధ్యఁ గల ప్రగాఢమగు బాంధవ్యసూత్రమును గూర్చి గ్రహించు టావశ్యకము.

దుర్బలశరీరులు బలహీనముగ నున్న మ స్తిష్క-మును నిర్బంధముచే నేదేని యొక కార్యమున లుబ్ధులయి ప్రవేశింపఁ జేసినను హఠాత్తుగా గుండె చెడియో మెదడు చెడియో మహారిష్టములకుఁ బాల్పడిపోవుట నిక్కువము.

ఆరోగ్యసంపన్నుఁడు విద్యాభ్యసనాది కార్యముల నిర్వహింప నధికముగాఁ బాటుపడవలసిన యవసరము తటస్థింప నేరదు. అతఁ డేవిషయమునుగూర్చి యొకసారి కన్ను విప్పి చూచి, మనఃపూర్వకముగాఁ బఠించునో దానిని దన చిర స్మృతికోశమున బంధించివేయఁ గలుగుచున్నాఁడు. ఆరోగ్య శూన్యత మనుష్యుఁ డొనరించు పాటునకుఁ దగినఫలమును గూర్చుటయం దాటంకములఁ గల్పించుచుండును. ఆరోగ్యము లేని యువకుఁ డధికముగాఁ బరిశ్రమమునకుఁ గడంగినకొలఁది

మఱిత యనారోగ్యమునకు గుత్తయి నుబాల్లిని కూలంబడుచున్నాడు.

యువజను లెల్లరు తమ దేహారోగ్యము చక్కనిస్థితి యందు లేదని గ్రహించినపుడు తత్తత్తమే తమ మితరములగు కరవ్యముల నన్నిటి నగని మొరలించివైచి పునరారోగ్య సంహారనాశము నుపై శ్రద్ధాభరము కృషి సలుపుట శ్రేయస్కరము.

దేహారోగ్య మొక ముఠాది. చోకమందలి తెచ్చెల్లములగు మానవుని ప్రయోజనములన్నియు నాగివచ్చుట వంటివి. ఆరోగ్యసూక్ష్మమున వలయును, ప్రయోజనములను, ఉద్దేశ్యములును వ్యర్థములయినవి. దీక్ష ముఠాదే గృహమును గేన్న చక్కబెట్టుకొను విధమున యాకులు తామెట్టిదుస్థితికిం విచారించి పూర్వ దేహారోగ్యమును గూర్చి యెక్కువ శ్రద్ధ వహించుట కను లెస్స. గృహమందలి మాతాపితలును, నవత్రుయు, విద్యాలయమందలి యుపాధ్యాయులును సర్వకాల స్వాస్థ్యస్థలయందు యువజనుల దేహారోగ్యమును గుఱించి పూర్ణముగ శ్రద్ధను వహింపఁజాలరు.

యువజను లెల్లరు తమతమ యారోగ్యమును సంరక్షించుకొనుపట్ల తామే శ్రద్ధగలవారలయి మెలంగుట పరమ ధర్మమయి యున్నది. తన దేహారోగ్యవిషయమున బదుల పయి నాధారపడియుండువాని జీవితము దాస్యగ్రస్త ముంటచే నిరంతర దుఃఖముల కాలవాలము కావలసియే వచ్చును. స్వావలంబనమునకు సమనుగు బలము మఱొక్క లేదు.

స్వావలంబనము నాధారపఱచికొనియే యువజనులు తమ శరీరాలోగ్యముయొక్క పోషణసంస్కరణ భారమును వహింప నిచో సౌఖ్యానందములఁ జూఱుఁగొను టెట్లు ?

ఎవరిమోక్షమునకు వారలే కర్తలయియుండ శరీరాలోగ్య విషయమునను మనుష్యుఁడు స్వతంత్ర బాధ్యతా యుతుఁడయి యున్నాఁడని వచింప నగత్యములేదు.

యువజనులు దేహలోగ్యము సరిగా లేనపుడు విద్యాభ్యాసమువంటి మానసిక కార్యభారమును వహించుటచే దేహమునకుఁ గలుగు ఊతి యపారము. దేహలోగ్యము సరిగాలేదని తోచినపుడు యువజనులు తమ కార్యభారముల నన్నింటి నొకవైపు నుంచి స్వాస్థ్యసంపాదనమునకు యత్నించుటావశ్యకము. విద్యార్థులనేకులు భంగమగుచున్న తమ దేహలోగ్యమునకు విచారించుటకు మాటుగఁ దమ పరీక్షాతరుణము వ్యర్థమయినందుల కెంతయు వాపోవుచుందురు.

యువజనులారా ! ఆరోగ్యముకంటె మహా తరమగు భాగ్య మేది కలదు ? మీరు విద్యను ధనోపార్జనసాధనముగఁ జేసికొన నభ్యసించుచున్నచో దేహలోగ్యము లేక మీచే ననుభవింపఁబడని సిరు లెందులకు ? అనారోగ్యస్థితియందలి కనకముద్రకలు మంటి పెచ్చులకంటె మీకు భోగ్యములు కానేరవు. మీరు పఠతత్వమును, సత్యమును నన్వేషించు నిమి త్తమే యధ్యాత్మదృష్టితో విద్యను గడించుచున్నారేమి ? దేహలోగ్యము లేనిచో నతిజటిలములగు పారమార్థిక

సమస్యలఁ జరిష్కరించుటకు మీరిచ్చలే పనికిరా రనుట ధ్రువము.

కావున నారోగ్యము నిమిత్తిము మీరే నస్తువును ద్యజింపవలసివచ్చినను విచారించుకొను. ఒక వస్తువునిమిత్తి మారోగ్యమును మీరు పలికానము గావించుకొని స్వీకరించు కవమానమును గల్పించినవా లే యగుదురు. కేవల విద్యాభ్యాసమునకును, నిమిత్తిపోషణమునకును భంగము కలుగు నను తలంపుతో యుపజను లనేకులు దేహారోగ్య సంస్కరణ ప్రయత్నములకుఁ గడంగి శీఘ్రకాలమందే భయంకర వ్యాధులవలఁ బడి విపదంబుధిని మునిగిపోవు చున్నారు.

“To gather riches, do not hazard health;  
for truth to say, Health is the wealth of wealth.”  
—Sir Richard Baker.

“క్షణభంగములగు సంపదల సంపాదించు నిమిత్త మారోగ్యమును వ్యయపఱచవలదు. కారణమేమన ఆరోగ్యము మహాభాగ్యము.”  
—రిచార్డు బేకరు.

సర్వముండియు నారోగ్యము లేనిచో మానవుని జీవితము వ్యర్థము. ఒకసారి జీర్ణించిన దేహారోగ్యము యెన్నియో ప్రయత్నములమీఁదఁగాని మరల లభింపఁ జాలదు. అట్లు లభించినను నయ్యది తొల్లింటి యారోగ్య ముచు బోలియుండనేరదు. ఓటికుండకు మాటువేసినను నోడుగానే యుండునను సామెత దేహారోగ్యవిషయమున సార్థకమగుచున్నది. స్వాస్థ్యమునుగూర్చి మనుష్యుఁ డెంత

నేరనివాడు కావలసివచ్చును. ఆతఁ డెట్టి సామాన్యో  
ద్యోగమును గావింపజాలనివాఁ డగుటచే ధనమును గూడఁ  
బెట్టుట పొసఁగనేరదు. ధనశూన్యుఁడు దారాపుత్రులను,  
స్వోదరమును బోషించుకొనజాలఁడు. అట్లుగూట వాఁడు  
తన్నాశ్రయించి, తన పరిపాలనమందున్న కుటుంబమందలి  
శాలబాలికల నెల్లర నిరాహారులుగఁ జేసి వారిప్రాణముల  
నపహరించినవాఁ డగుచున్నాఁడు.

ఆరోగ్యశూన్యుఁడు స్వయంశక్తిచే ధనమును సంపా  
దించలేనివాఁడయి సహజౌదార్యమును విడిచివేసి, లోకహిత  
కరములగు పుణ్యకార్యములనుండి విరమించవలసినవాఁ డగు  
చున్నాఁడు. ఆతఁడు సదా పరుల జీవితానంద సౌఖ్యములకుఁ  
బ్రతిబంధకుఁడయి వారి హృదయములం దసంతోషమును,  
విచారమును బ్రబలఁజేసినవాఁ డగుచున్నాఁడు. ప్రపంచ  
మందలి యే జీవుఁడును రోగ మను శబ్దము నాలించుటకును,  
వ్యాధిదృశ్యమును విలోకించుటకును సంతోషమును వెలి  
బుచ్చజాలఁడు.

వ్యాధి నొక గర్వపదార్థముగ సమస్తలోకము  
స్వాభావికముగనే భావించుచుండుటచే రోగపీడితుఁడయి  
యుండు వ్యక్తిని గాంచి వానికుటుంబమందలి యాత్మీయులే  
నిరంతర మసహ్యపడుచుండఁ గలరు. వ్యాధిగ్రస్తుఁడయి  
యుండు వ్యక్తి సదా పరుల నాశ్రయించి నిరంతర సేవాభిక్ష  
నర్థించుచుండుటచే నెల్ల రతనిని సేవించుటయందు విసువుఁ  
జెంది వాని దృష్టిపథమునుండి తొలఁగిపోవఁ జూచుచుందురు.

ఆరోగ్యస్థితియుం దెంతయో ప్రేమించుచుండిన భార్యయే స్వయముగ దీర్ఘరోగియగు తనభర్తను జూచి లోలోన నేవగించుకొనుచుండును. చానకమునొని పుడక వలె రోగగ్రస్తుని జీవితము కుటుంబజీవిత సౌఖ్యవిషయమునకుఁ జీటికిమాటి కడ్డుదగులుచు, దాని స్వతంత్రగతిని నిరోధించుచుండును. రోగి స్వయముగా వ్యాధిప్రకోపముచే బాధింపబడుచుండుటయే గాక తన కుటుంబమండలి తనతో సంబంధముగల నెల్లరి హృదయముల కసంతోషమును, విచారమును, నిరుత్సాహమును గలిగించుచుండును.

వ్యాధిగ్రస్తమగు జీవితము శాంతిజీవితపథమందలి తీక్షణమగు కంటకము వంటిది. ఆరోగ్యసంపన్నమగు సంఘముమధ్య వ్యాధిపీడితుల యునికిచే నిత్యానందము భంగమగుచుండు ననుట కేమియు సందియము లేదు.

అపరాధము లేకయే మానవుని విపదగ్రస్త నొనరించుట దైవతంత్రముయొక్క యుద్దేశ్యము కానేరదు. మనుష్య జీవితమున దైవికముగ నుఃఖావిర్భావముండనేరదని ప్రకృతి ప్రత్యక్షవిజ్ఞానముచే మనకు జాటుచున్నయది. అట్లగుట స్వయంకృతాపరాధముచే దేహారోగ్యమును విధ్వంస మొనరించుకొని, తనసేవకయి యన్యుల సౌఖ్యానందములఁ జూఱఁ గొనుచు, వారిచిత్తముల నదా పీడించుచుండు దేహారోగ్య శూన్యుఁడు పాపాత్ముఁడు కాక పుణ్యాత్ముఁ డెట్లుండు?

లోకముయొక్క శాంతిమయ జీవితపథమునందుద్దేశ్య పూర్వకముగఁ గంటక ప్రాయుడయి యున్నవాడేకదా పాపాత్ముఁడు! అబుద్ధిపూర్వకముగ వ్యాధికి లోనగువాఁడు

పరుల సాహాయ్యము నపేక్షించినను, పరులతని దీనస్థితికయి కరుణించి సాయమొనర్చినను యుత్తమధర్మమే కాంగలదు. దేహ మారోగ్యస్థితియందున్నపుడు మదోన్మత్తుడయి, మూఢుడయి చుష్పవర్తనముచేఁ బవిత్రదేవాలయమగు దేహమున కెన్నియో కీర్త్య గావించి భయంకరవ్యాధికి గురియైనట్టి వ్యక్తిని బ్రాజ్ఞప్రపంచము కనికరింపఁ జాలదు.

విజ్ఞప్రపంచము సామాన్యముగా జనుషాంధులయి నట్టివారిని, వికలాంగులను, జీవసామాన్యమగు వృద్ధాప్యము నకు గుఱియయినట్టివారిని, సార్వజనికదోషముచే దూషితమైన వాతావరణ ప్రభావమున వ్యాధిగ్రస్తులైనట్టి వారిని గర్హించుచుండును. ఆరోగ్యమును జేతులార దురహంకారముచే హితాహిత జ్ఞానశూన్యుడయి విధ్వంసమొనరించుకొనునట్టి మనుష్యుడు లోకముపాలిటి బ్రహ్మరాక్షసుడయి ఘోరపాపమున కొడిగట్టుచున్నాడనుట నిస్సంశయము.

అనారోగ్యముయొక్క భయంకరదృశ్యము నొక్కసారి సూక్ష్మదృక్కుల వీక్షించి - కుటుంబభరణి పోషణమును నశింపఁజేసి, మానవుని ధర్మచ్యుతుని గావించి, సమస్తలోకమును సారహీనముగను, దుఃఖమయంబుగను దోషఁజేయునట్టి “దేహం వ్యాధిమందిరం”బను నిరాశోత్పాదకమగు నీరసవాక్యమును ద్రోసిపుచ్చి, ప్రతి యవకుండు వజ్రకాయుడగుటకును, అజరామరుడగుటకును

సంపదలసియున్నది.

సద్గ్రంథములఁ బఠించుటచే విపద్ధిస్తులకును, అనాథులకును సాహాయ్య మొనరించుట ప్రతిమానవుని కర్తవ్యమని గ్రహించియు యువకు లనేకులు ఘోరవిపత్తునకుఁ బాల్పడి యున్నవారల యాక్రందనధావనముల నాలించియుఁ దా మనారోగ్యస్థితియం దుండుటచే శక్తిలేక, సాహసము చాలక శిలా ప్రతిమల వలె నిశ్చేష్టులయియుండి, పరోపకార సౌభాగ్యములకు నోచకున్నారు. ఆర్తుల నుద్ధరింపఁజాలని పురుషుని జీవితము కేవలము లజ్జాస్పదమయినది. నేటి యువజన ప్రపంచముయొక్క దుస్థితి ముఖ్యకారణ మనారోగ్యమనిన నబ్బురము లేదు.

ని సేజములగుచు నానాఁటికి మండ్రించుచున్న దేహ మనోబుద్ధుల దుస్థితి కనారోగ్యముకంటెఁ బ్రబలమగు కారణము వేఱొండు లేదు. యువకు లనేకులు వ్యాధిప్రీతితులయి యుండియు, తద్రోగనివారణార్థమయి కృషి సలుపకుండుట శోచనీయము. అట్టివారి నది యే మని ప్రశ్నించినచోఁ దమరోగములు స్వయంకృతాపరాధ పరణామములు కావనియు నవి మాతాపిత లొనరించియుండిన దుష్కర్మలయొక్క దుష్ఫలితములనియు హతాశులయి వచించుచుండురు.

పాపము ! దూరదృష్టిలేని యువజను లనేకులు తా మొనరించుటచే సంప్రాప్తములయిన దుష్కర్మలయొక్క దుష్ఫలితములకు నిష్కృతి కలదనియు, వంశపరిపరాగతమగు జాడ్య మవశ్యభోక్తవ్యమనియు భ్రమించుచున్నారు. సర్వేశ్వరుండు స్వాస్థ్యసంరక్షణసూత్రమును బ్రతిమానవుని హస్తగత మొనరించి మనుష్యుఁ డొకింత ప్రయత్నించినచో



నొకింత కాలవ్యవధితో నెట్టి భయంకర వ్యాధినయిన నిర్మా  
లింప సమర్థుడగుచున్నాడు.

గోతుకవీశ్వరునకు బాల్యమాదిగ కాన అనగా రక్త  
వమన వ్యాధి యుండెను. ఆతఁ డా భయంకర వ్యాధిచే  
సంపూర్ణ యావనప్రాయము ప్రాప్తించుసరికి రక్తమాంస  
శూన్య డయి శల్యావశిష్టుడయ్యెను. ఆతఁ డంత సామాన్య  
మానవునివలె దనశరీరదుస్థితికి భయము జెందక మహా  
పురుషు లనుభవముచే నుడివియున్న ప్రకృతిసహజములగు  
నారోగ్యసూత్రముల బరిపాలించుటయందే తనయావచ్చ  
క్తిని వినియోగించెను. ఆతఁ డట్లు శ్రద్ధాపూర్వకముగ రెండు  
సంవత్సరముల కాల మారోగ్యవిధానము సనుసరించుటచే  
జన్మప్రాప్తమగు భయంకర వ్యాధి నొక్క బాటినుండి  
తప్పించుకొని తేజస్సంపన్నమును. మనోహరమును, సుదృఢ  
మును నగు స్వస్థగాత్రమును, సంప్రాప్తింపజేసికొనియుండెను.  
ఆతఁడు తన మరణ కాలపర్యంతము రోగసంబంధములగు నెట్టి  
వేదనల ననుభవింపకయే సుందరారోగ్యముయొక్క సౌఖ్య  
నందముల హాయిగా ననుభవించెను.

చేటోబ్రియాండు అను నొక పాశ్చాత్యుని మాతాపిత  
లిరువురు క్షయరోగపీడితులయి యుండిరి. చేటోబ్రియాండు  
సయితము జననీజనకుల వలెనే క్షయరోగ పీడితుడయ్యెను.  
మృత్యువు యకాలమందు మానవుని దుష్కార్యమువలననే  
వచ్చుచున్నదను బ్రబల విశ్వాసము గల చేటోబ్రియాండు  
నిజక్షయరోగ విమోచనార్థము ప్రకృతిచికిత్సా విధానము  
సనుసరించుటయందు మిక్కిలి కృషిగావించెను.

అతడు సదా ఒకేరంగ ప్రదేశముల కిరిగి స్వచ్ఛంద మందమారుతమును సేవించుచు శ్వాసకోశముల సంస్కరణ మున కయి మిక్కిలి పాటుపడెను. శరీరప్రకృతిని మెయగు స్థితియందుంచుటకును, శ్వాసకోశముల సక్రమవ్యాపారము నకును, పరిశుద్ధమగు వాయువే ముఖ్యాధారమని దృఢముగా విశ్వసించియున్న బ్రియాండు సదా కమ్యములగు పుష్పోద్యానములందు విహరించుటయందును, అతినిర్మలవాయువు కునికిపట్టులగు పర్వతప్రాంతములందును, సానువులందును, విహార మొనరించుటయందును, సముద్రతీరములఁ బ్రాతః స్నానసమయములఁ జూచు నలుపుటయందును దన యావత్ప్రమయమును వినియోగించెను.

అతడు తా నీరీతి వర్తించుచు భుజించిన స్వల్ప హారము జీర్ణమయ్యెనా లేదా యను విషయమున సందేహ ముదయించినపు డెల్ల నుపవసించుచుఁ బ్రతిక్షణ మారోగ్య సూత్రపాలనమును గూర్చి శ్రద్ధనహించుచు, స్వల్పకాలము నందే వజ్రశరీరుడయి, ఉత్తమారోగ్యసంపన్నుడయి 80 సంవత్సరములు ప్రశాంతజీవితమును గడపెను.

సుప్రసిద్ధబలాధ్యుడగు సేండ్స్ యను నతడు శాల్య మందుఁ గడు దుర్బలశరీరుడయి సదా నిరుత్సాహముగ నుండెడివాఁడు. అతఁ డిప్రమత్తుడయి కడు శ్రద్ధతో నారోగ్యసూత్రముల సక్రమముగఁ జాలించుచుండినందువల ననే నేడు విశ్వవిఖ్యాతుడగు మల్లుడు కాఁగలిగినాఁడు. కావున యువజనులు తా మెట్టి భయంకరవ్యాధులచేఁ బీడితు లయియున్నను నిరాశఁజెందక సంపూర్ణ విశ్వాసముతో

తోడను నిండియున్నట్టియు దూషితప్రదేశములందు విష వాయువు మిక్కుటమయి విషక్రిములఁ బుంఖానుపుంఖ ములుగ నుత్పన్నము సేయుచుండుట వలననే కలుగుచున్నవి.

కావున నీ విషక్రిములే వాయువు నందును, జల మందును వ్యాపించి మనుష్యుల దేహములఁ జొచ్చి స్ఫోటకమువంటి భయంకరజాడ్యముల నుదయింపఁజేయు చున్నవనియు, ఇట్టి రోగోత్పత్తికి ముఖ్యకారణ మశుభ్రతయే యనియు, పోలేరమ్మ, గంగానమ్మ, జడలమ్మ మొదలగు రక్షదాహముగల భయంకరదేవతల ప్రచండకోపపరిణామ ముగ నీ వ్యాధులు కలుగుచుండుట లేదనియు విశ్వసించి, అంటు వ్యాధులు వ్యాపించినపు డుచితచికిత్సకుఁ గడంగుటచే నారోగ్య మాన్దముయొక్క మఱియొక ధర్మము పూర్తి యగుచున్నది.

మానవప్రపంచమందలి ప్రతిమనుష్యుఁడును దయ్య ములు, పిశాచములు, దేవతలు మొదలగు రాక్షసశక్తు లన్నియును లేవనియు, మనుష్యజాతియొక్క స్వర్గ నరకముల కన్యలు కారణభూతులు కారనియు, మనుష్యుడు తన సుఖదుఃఖములకుఁ దానే కర్తయనియు, లోకమున వ్యాపించు వ్యాధులకును, మరణములకును గంగానమ్మవంటి దేవతలే కారణ మనుట కేవల మూఢవిశ్వాసమనియు, అనాగరికజాతుల యసభ్య విజ్ఞానముచేతనే గంగానమ్మ వంటి దుష్టదేవతలు కల్పించఁబడినవనియు, సమస్తలోకముల కధినాయకుఁ డొక్క భగవానుఁడే యనియు, ఆతఁ డెల్లపుడు మానవులయం దంతఃకరణరూపమునం దుండి

స్వాభావిక నియమపాలనముచే దేశోద్ధ్యోగమును తునాదించి సుఖంపఁ బ్రోత్సహించుచున్నాఁడనియు స్పష్టముగా గ్రహించుటచే నారోగ్యమార్గముయొక్క మఱియొక గుణము సంపూర్ణము కాఁగలుగుచున్నది.

స్వయంకృతాపరాధములచేఁ బెక్కు వ్యాధులకుఁ దీర్చిన మూఢులనేకులు రోగవిమోచనార్థము గ్రహముల కనియు, భూతములకనియు, దేవతలకనియు నేపాపమెఱుంగని జీవరాసుల బలివెట్టుచు. సుర్గంధ భూయిష్టమగువాని మాంసము నారగించుచు నానాట దేశోద్ధ్యోగమార్గము నుండి పతితులయి పోవుచుండుట కడు శోచనీయము.

ఇట్టి పరమమూఢులు ద్విచాదపశువు లనబడి దురాచారములచేఁ గేవలము తామే వ్యాధులచే నాశింపఁబడక “తాఁ జెడ్డ కోతి ఎన మెల్లఁ జెఱచె” నన్నరీతి స్వయంకృతాపరాధ పరిణామములగు వ్యాధుల సంఘమం దంతట వ్యాపింపఁజేసి లోకకంటకు లగుచున్నారు. లోకశాంతిని భంగపఱచునట్టి వీరే భయంకరరాక్షసులు. ఈ రాక్షసులొనరించు దురాచారముల నన్నింటి సంపూర్ణముగా నిరోధించుటచే నారోగ్యమార్గముయొక్క మఱియొక ధర్మము నెఱవేఱుచున్నది.

ఈ దురాచారము మానవసంఘమునందుండి దూరమొనరింపఁ బడుచో ధనాధ్యులనిపె నిర్ధనులే యారోగ్య సంపన్నులయి యున్నట్లు స్పష్టపడఁగలదు. కారణ మేమన ధనాధ్యులు విలాసపరులయి, కడుపునిండ మెక్కి, మెత్తని సెజ్జలపైఁ బొర్లుచు స్థూలములఁ బెంచికొనుచు వ్యాధు

లకు గుఱియగుచుండ, నిర్ధనులు సోమరితనము లేనివారయి జీవితోపాధి నిమిత్తము నిరంతరము కాయకష్ట మొనరించుచు సుఖజీవనులయి యుండుచున్నారు.

శరీరయంత్రముయొక్క వివిధావయవముల ధ్యానముతోఁ బరీక్షించినచోఁ బ్రతిమనుష్యుఁడు కార్మికుఁడయి, కాయకష్ట మొనరించి తన యాహారమును సంపాదించుకొన బాధ్యుఁడయి యున్నట్లును, ఇది యీశ్వరోద్దేశ్యమయి యున్నట్లును దెల్లము కాంగలదు. లోహమును వ్యర్థముగా నొక్కచోఁ బడవైచి యుంచుటచేఁ ద్రుప్తపట్టు రీతిగనే నిర్వాపరముగనున్న దేహము సయితము జాడ్యములకు గుఱియగుచుండుట శరీర విజ్ఞానానుభవసిద్ధము. ఈశ్వరోద్దేశ్యమును బుద్ధిబలముచే గుర్తెఱింగి తదనుకూలముగ వర్తించు మనుష్యుఁడు ప్రాయశముగా వ్యాధులకుఁ జిక్కఁడనుట సత్యము.

ఈలోకములో మనుష్యుల కనేకవిధములగు వ్యాధులు గలుగుచున్నవి. ప్రతి మనుష్యుఁడును జాడ్యము తలఁదాకి నపుడు - వైకెత్తివచ్చినపు ఁడది తన యజ్ఞానముచే సంభవించిన కేవల మొక తప్పిద మనియుఁ గావున దిగులొందక, విచారింపక సుస్థిరచిత్తముతో నారోగ్యమార్గానుసరణమునఁ దానెట్టి దోషమొనరించి యుండినదియు విచారించి, తెలిసికొని, తద్దోషనివారణార్థము యత్నించినచో వాని దేహారోగ్యము చక్కఁబడుటయం దెట్టి సంశయమును లేదు.

అనాదికాలమునుండియు జ్ఞాన విజ్ఞానములందును, నాగరికతయందును మనకంటె వెనుకఁబడియున్న విదేశము

లన్నియు దేహలోగ్యసంరక్షణమే పరమార్థ సుపాదన మనుభావముతో నాలోగ్యమార్గముల నశ్వేషించి వారు. సనుసరించి సుఖించుచుండ భావతీయులమగు మనము కుష్కవేదాంతోపన్యాసములచే దేహ మొకటిగా భంగమగు పదార్థ మని నుడువుచు, దానినిగూర్చి శ్రద్ధవహించి యిచ్చవచ్చిన మచ్చున నుపయోగించుచు భయంకర వ్యాధులకుఁ జిక్కి తిజ్జరితములగు జాతిల నహింసలేక దిక్కులు పిక్కటిల్లునట్లు హాహాకారము లొనరించుచుండు అంతయు లజ్జాకరము.

మన మొకరిత జ్ఞానమును సంపాదించి దేహలోగ్య మహిమను గు రించి, తద్గర్వములచుండు శ్రద్ధాభక్తులను గలిగియుండి శరీరతత్వమును సనుసరించి వర్తించుచుండు మేని వ్యాధులు మనవైపు తేరిపాట జూచుటకేని భయ మొందుచుండఁగలవు. ఒకవేళ నట్టి సితిలోఁ దగుణము నంది మనదేహముల నవి యాక్రమించినను దృఢమాత్రికాలమున నిర్మూలించఁబడఁగల వనుట నిస్సంశయము.

మూఢు లనేకులు మూఢదృష్టిలేనివారలయి, అన్న వస్త్రాదులకు లోపము లేకున్న మనుష్యుడు నిర్విఘ్నముగా, సుఖపూర్వకముగా జీవయాత్ర సేయఁగలఁ డని వచించుచుండురు. ఇది కేవలము భ్రాంతి. ఆ - - - - - లోగము లేకున్న సర్వముండియు వ్యర్థమే యను విజ్ఞానానుభవము హానికరమని నిరూపించుచున్నది.

విజ్ఞానఖనియగు రామతీర్థస్వామి నొక విద్యార్థి మహాత్మా' యథార్థములగు సౌఖ్యానందములు, చి త

శాంతి యొచ్చోట లభింపఁగల” వని ప్రశ్నింప నాలోకానుభవజ్ఞాన సంపన్నుండగు బ్రహ్మజ్ఞాని యిట్లుత్తర మొసంగెను.-

“కుమారా! దూరదృష్టియు, విజ్ఞానానుభవమును లేని జను లనేకులు రాజప్రాసాదములను, భూపాలుర మణిమయాలంకార వస్త్రాదులను, వారి యతులవైభవములను గాంచి తమ కట్టి మహాసౌభాగ్యముల సర్వేశ్వరుఁడు ప్రసాదించి యుండలేదు కదా యని విచారమును, నిరుత్సాహమును వెలిబుచ్చుచుందురు. జర్జరమగు పర్ణకుటీర మధ్యంబునఁ బద్మాసనాసీనుఁడయి బ్రహ్మానందముతో భగవత్సంకీర్తన మొనరించుకొనుచు, పరిశుద్ధ కందమూలాదుల నుదరపోషణమునకుఁ దగు విశుద్ధాహారముగఁ బరిగ్రహించి నిరాడంబరములగు వల్కలముల ధరించి జటాఘాటమునే మణిమయాలంకృత మకుటముగ భావించి, వసుంధరవై శయనించుచు సర్వేశ్వరుని సృష్టియందలి సౌఖ్యమునంతయు నిరాఘాటముగ ననుభవించుచు నుండు నాటోటివానిని గాంచి జనులు మహాదురదృష్టవంతుఁ డనియు గర్భదరిద్రుఁడనియు, పాప మితఁడు గతజన్మ సంచిత ప్రారబ్ధముచే నిట్టి దిక్కుమాలిన యాకుటింటఁ బడి సుఖము, ఆనందము, శాంతి లను పదముల కర్థమునయినఁ దెలియలేక వ్యర్థ జన్మఁడయి యున్నాఁడని పరిహసించుచుందురు.

వారి యీ భావన కేవల మజ్ఞానజన్యమగు మాధ్యము. వారి సంకుచితదృష్టిలో సౌఖ్యానందశాంతుల కుత్సర్పిస్తానము విలాసకారణమగు ధనసమృద్ధియే. వాస్తవ మాలోచించినచో నకలత్సవ్యలను భంజించి, కామక్రోధాది శత్రువుల

రూపుమాపి, దేహోగ్యసంబంధములగు స్వాధానిక నియమముల సక్రమముగాఁ బాలించుచు నేవిధముగ ననారోగ్యములేక కుటీరమున నివసించుచు, సుఖించుచు నుండు యోగి ధారియే ధనసమృద్ధిచే గర్వాంధుడయి, పక్షిభ్రమలోభములకు గుఱియగుచు నున్నతప్రాసాదాంతర్భాగమున విలాసముల చేతియందలి కీలుబొమ్మయి కూర్చుండి చింతరవ్యాధిపీడితుడయి యుస్సురచుచు వేగీనిట్టూర్పుల విడుచుచుండు కోటిశ్వరునికంటె వేయిమడుగులు త్తముడను.

ఆరోగ్యసంపన్నుడగు నినుపేదయొక్క జీవితము పూర్ణిమనాటి రాత్రివంటిది. ఆరోగ్యశూన్యుడగు కుటీరుని జీవిత సమావాస్యరాత్రివంటిది. దేహమానసముల పరియగు స్థితియం దుంచుటకుఁ తగు సంయమమునా గలిగియుండు స్థానమే సౌఖ్యావహచునునది. తన్విభిన్నము దౌఃఖ్యావహము. కావున దేహోగ్యసంపాదనము ప్రతిమానవుని పరమలక్ష్యమయి యుండివలసియున్నది."

దివ్యమగు సౌఖ్యమునకు హేతుభూతమగు నారోగ్యమును సంపాదించు నిమిత్తము మనుష్యుఁడు ముఖ్యముగా స్థూలములగు నాలుగు ధర్మముల ననుష్ఠింప బాధ్యుడగుచున్నాడు. దివారాత్రములం దొక్క నిముసమయిన విరామము లేకుండ మన నాసికారంధ్రములనుండి శరీరములోనికి బోవుచు వెలువలకు వచ్చుచు నుండు వాయువునకు సంబంధించినది ప్రథమధర్మము.

దాహ మగుటచే గొంతుక యెండిపోవ నాలుక పిడుచ గట్టుచుండ మనము నిర్మలోదకమును పానము నేయుచున్నా



రము. మనుష్యుని దప్పికను దీర్చునట్టి యీజలమునకు సంబంధించినదే ద్వితీయధర్మము.

ప్రతిదినము మనము కొంతసేపు మన యంగ ప్రత్యంగములు గదల్చుచు నున్న సుదరమం దొక విధమగు చిచ్చుగలిగి శరీరమునకు బాధ నొడవించుచున్నది. దీనినే మన మాఁకటి చిచ్చనియు, క్షుద్బాధ యనియు వచించుచున్నారము. శరీరమందెరమును దగ్ధమొనరించివేయు నీ క్షుద్బాగ్ని నుపశమింపఁజేయుటకు మన మాహారమును భుజింప బాధ్యులమగుచున్నారము. ఈ యాహారమును గుఱించినదే తృతీయధర్మము.

ఒక వృక్షముయొక్క మూలమున దానిపోషణము నిమిత్తము మనము నీరుపోసినచో దానియొక్క మూలోప మూలము లా జలమును బీల్చుకొని వృక్షముయొక్క వివిధ శాఖలకును, రెమ్మలకును, దళములకును వ్యాపించి వృక్షమును బెంపొందింపఁ జేయుచు దాని రామణీయకమును వర్ధిల్లజేయుచుండుటను మనము వీక్షించుచునే యున్నారము. అదియే చందమున మన మార్గించెడి యాహారమంతయు ద్రవరూపమయి మనశరీరముయొక్క సమస్తావయవములకు వ్యాపించుటకు దేహాంగములన్నియు విశేషముగాఁ గదల బాటుచుండు టావశ్యకము. లేనిచో మన మార్గించు భోజనమంతయు వ్యర్థమయి, మలరూపంబునఁ గొంత వెడలిపోవుచు, జీర్ణకోశముయొక్క సూక్ష్మాంగములఁ గొంత చిక్కువడి మనదేహమున కనారోగ్యమును గలిగించి, దుఃఖముల ఫలొనరించును. ఇట్టి యనారోగ్యమును నిర్మూలించు

నట్టియు దేహమును గర్మపరతంత్ర మొనరించునట్టియు కదలిక (చలనము) కే వ్యాయామ మనియు, దేహ పరిశ్రమమనియుఁ జెల్లు. ఈ వ్యాయామమునకు సంబంధించినదే చతురధర్మము.

ఈ ధర్మచతుష్కమును గూర్చి క్రమముగా ముచ్చటెంతము. అటుపిమ్మట నీ ధర్మముల నుపాంగములుగ నున్న దేహరోగ్యమునకు వలయు వివిధావసరములను గూర్చి ప్రసంగించుకొనవచ్చును.

వ తు నై ద్ వ ప్ర క ర ము

వాయువు



**"Purity of everythin is wanted to happiest life."**

“ప్రతివిధమగు పారిశుద్ధ్యము సౌఖ్యవంతమగు జీవితమున కవసరము.”

మానవుని సమస్తములగు సగత్యములలోనికెల్ల వాయువు తొల్లిండిదని నుడివియున్నాడను. ఈ మహా వాయువు మనుష్యులమగు మనకే కాదు, విశ్వమందలి సకల జీవరాసులకును, నృతౌ ద్యనేకపదార్థములకును మిక్కిలి యక్కరయగుచున్నది. దైవనిర్మితమగు సమస్త ప్రపంచము యొక్క యునికి కీ మహావాయువే ప్రథమావలంబనము. ఏక్షణమందీ మహా వాయుచలనము నిలిచిపోవునో యాక్షణమందే సకల విశ్వముయొక్క గతి స్థితిమయిపోవ జీవ ప్రపంచము సర్వనాశవలయి పోవుట తటస్థింపఁగలదు.

మన మాహారపానీయముల వినర్జించి కొన్ని దివసములయిన జీవింపఁగలము కాని వాయువులేకుండ నాలుగయిదు నిమిషములకంటె నధికసమయము బ్రతుకఁజాలము. ఈ పరమ రహస్యమందే యీశ్వరుని మహిమాధిక్యము వెల్లడి యగుచున్నది. ఆదయారాశియొక్క నిర్వాచకృపావలంబనము చేత మన మీ పరమసౌఖ్యదాయకమగు వాయువును

సంపాదించుకొట్టు ! గాలిలేకుండా జీవించు జీవ మొక్కటియు నీ విశాలమగు సృష్టియం దెచ్చోటను గోచరింపజాలను.

తల్లిగర్భమునుండి బాహ్యప్రపంచమునఁ బడినంతనే శిశువు తొలుదొల్లఁ జేయుపని నాసారంధ్రములనుండి వాయువు నాఘ్రాణించుటయే. విరామము లేకుండా గాలిః పీల్చుట, విడుచుట నిరోధింపఁబడినపుడు దేహమునుండి జీవుండు వెడలిపోయినాడని గ్రహించి మన మా నిర్జీవ దేహము నొక విలునలేని పదార్థముగ గ్రహించి దహనముచే భస్మమొనరించి నై చుచున్నారము

వాయువుయొక్క గమనాగమనములు దేహయంత్రమునఁ గలుగుచున్నంతవఱకే జీవితమునకు విలువ గలుగుచున్నది. వాయువు వెడలిపోయినంతనే యెండఱిచేతనో ప్రేమింపఁబడిన మనుష్యదేహము మృతకళేబర మనఁబడి భయంకరముగఁ జూడఁ బడుచున్నది.

మనము నివసించు వాయుమండలమునం దొకే విధమగు వాయువు నెలయుచుండుటలేదు. వాయువునకు రూపము లేకున్నను నయ్యది త్వగింద్రియముచే స్పృశింపఁబడి మనచే గ్రహింపఁబడుచున్నది. మనము దీర్ఘముగ విచారించి చూచినచో వాయువు చతుర్విధములుగ నున్నట్లు స్పష్టపడఁగలదు. అది ప్రాణవాయువు, లవణవాయువు, విషవాయువు, జలవాయువు అను పేళ్లఁ బఱఁగుచున్నది. విషవాయువునకే యంగారక ఘోరవాయువు, బొగ్గుపులుసు

గాలి యను మఱి రెండు నామములు కలవు. జలవాయువు భాష్పవాయువనియుఁ బిలువఁబడుచున్నది.

మన శరీరసంరక్షణమునకుఁ బ్రాణవాయువు, లవణ వాయువు మిక్కిలి యావశ్యకములయి యున్నవి. శేషించిన రెండు వాయువులును మహావాయుమండలమున స్వల్పపరి మిత్యయం దుండుటయే వాని యప్రాముఖ్యమును జాటుచున్నది. లోకమందలి సమస్తజీవరాసులకును బ్రాణవాయువు లవణవాయువుతో సమ్మిశ్రితమయినపుడు కలుగుచున్న నిర్మలవాయువే ప్రాణాధార మగుచున్నది.

ఈ పరిశుద్ధమగు వాయువు లోపించిన స్థలములందు వ్యాధులు ప్రబలమగును. ఈ వాయువు కేవలము నిలిచి పోయినచో దీపమునఁ బడి దగ్ధమయిపోవు శలభములమాడ్కి సకల జీవరాసు లసువులఁ బాయుట రూఢి. ప్రాణవాయువు నశించినచో యగ్నికే గల దహనశక్తియే చల్లారిపోఁగలదు. మంచిగాలి లేనిచో దీపములు వెలుంగనేరవు. ప్రపంచ మంతయు నొక్కసారిగ నంధకారబంధురమయి మహా భయంకరము కాఁగలదు.

ప్రాణవాయువునందు మిక్కిలి వేగమును, ఉష్ణమును గలవు. కావున నది ప్రత్యేకముగ నితరవాయువులతోఁ గలియకయే భూమండలమున వీచుచున్నచో మన మెల్లర మొక్క నిమేషమందే ప్రాణములఁ గోల్పోవవలసివచ్చును. లవణ వాయువుతోఁ గూడియున్న ప్రాణవాయువే మిక్కిలి యుమూల్య మయినది. సృష్టియందలి మాలిన్యమునంతయుఁ

బోగొట్టి పాఠశుద్ధ్యమును మనకుఁ బ్రసాదించున దీ ప్రా-  
వాయువే.

ఇది భూమినుండి రమారమి యేర్పడి, ఆగునని మైశ్య  
దూరమువరకు విశ్వమునందంతట వ్యాపించియుండును. మన  
మెన్నిపనులు చేయుచున్నను, ఆడుచున్నను, పాడుచున్నను,  
నిద్రించుచున్నను, మఱి యేకాద్య మొనరించుచున్నను,  
బ్రాణవాయువు మాత్రము సదా మన నాసికారిండ్రిముల  
ద్వారమున శ్వాసకోశములలోనికిఁ బ్రవేశించి, శరీరమందం  
తట వ్యాపించి, అందందు నెలకొనియున్న ముఱికి సంతయు  
వెలుపలకు నెడలఁగొట్టుచుండును.

నిరంతరము విద్యుచ్ఛక్తిచేఁ బనిసేయుచున్న యంత్ర  
మునం దొక విధమగు ముఱికి చేరుచుండ యంత్రము సకపు  
వారద్దానిని గుడ్డతోఁ దుడిచి శుభ్రపఱచుచుండును. మనము  
సహితము మనదేహయంత్రములలో ననుదిన మొదవుచుండు  
కల్మషమును బరిశుభ్ర మొనరించివేయుటకు సంసిద్ధుల మయి  
యుండవలయును. కాని శరీరయంత్రముయొక్క యంత్రార్భాగ  
మును మనము నిత్యము గుడ్డతోఁ దుడువఁజాలము.

శరీరముయొక్క బహిర్భాగమున వెలయు ముఱికిసం  
తయు జలప్రక్షాళనముచే శుభ్రమొనరించుట కేమియు సభ్యం  
తర ముండనేరదు. శరీరాంతర్భాగమును బరిశుభ్ర మొన  
రించుటకుఁ బ్రాణవాయు వెంతయు సమర్థమయి యున్నది.

ప్రాణవాయువు ఘ్రాణేంద్రియముల ద్వారమున  
శ్వాసకోశములఁ బ్రవేశించి, అచటి రక్తమును శుద్ధ మొన  
రించి క్రమముగా రక్తనాళము లన్నింట రెప్పపాలుకాల

మున వ్యాపించి, అటనుండు ముటికిని రక్తమునఁ జేరియుండు చెడ్డద్రవమును విశేషముగఁ దన వెంట నిడికొని తిరిగి నాసికా రంగ్రంథముల ద్వారమున బయటఁ బడుచున్నది. ప్రాణవాయువు శరీరమునఁ జొచ్చి తనవెంటఁ గొనిరాగా మిగిలియున్న కల్మషమును స్వేదరూపమున శరీరమునఁ గల సహస్ర్రాను సహస్రములగు రోమకూపముల ద్వారమున బయటకు ద్రోసి వేయుచున్నది.

స్వేదము ప్రాణవాయువుయొక్క సాహాయ్యమున నిరంతరము దేహమునుండి బహిర్గత మగుచుండుట వలననే దుర్గంధపూరిత మగుచున్నది. తన శ్వాసకోశములనుండి వెడలు వాయువు మాలిన్యముతోఁ గూడియుండుటచేతనే దుర్వాసనను బుట్టించుచున్నది. మనశరీరమం దనుక్షణము దూషితమగుచుండు ప్రాణవాయువునకే విషవాయువు, బొగ్గు పులుసువాయువు, బాష్పవాయువు యను నామాంతరములు కలవు.

సామాన్యముగా మన నాసికాగోళములనుండి దుర్గంధ పూరితముగ వచ్చు గాలియే బొగ్గుపులుసుగాలి. దానియందే యంతర్భాగమయి వచ్చుచుండు నావిరివంటి గాలియు నొకటి కలదు. అదియే బాష్పవాయువు. ఉదయముననే నిద్రనుండి మేల్కొనినపుడు మనము నోరు తెఱచిన నోటినుండియు విశేష మగు నావిరి బయలు వెడలుచుండుట మనము వీక్షించు చున్నారము. ఈరెండు వాయువులును కేవలము శరీరమునఁ జొచ్చు ప్రాణవాయువుతోఁ గూడిన ముటికియే యని

గ్రహింపవలసియున్నది. నేయేల, వాయువులన్నింటియును బ్రాణవాయువే మనకు ముఖ్యముగా జీవనాధారమగుచున్నది.

జీవరాసుల శ్వాసకోశములనుండి నెలువడుచుండునట్టి విషవాయువును, బొప్పవాయువును సదా మహా వాయు మండలమందలి లవణవాయువుతోఁ గూడియున్న ప్రాణ వాయువుతో నిరంతరము కలియుచున్నచో నదియు దూషితమయి, జీవప్రపంచము నొక్కక్షణమందే హతమొనరించి నేయఁగలదు. ప్రాణ లవణ వాయువులు కలియగా నేర్పడిన నిర్మలమగు గాలిని మనము సేవించినకొలదియుఁ బరిశుద్ధా రోగ్య సంపన్నులము కాఁగలుగుదుము.

విషవాయువును, బొప్పవాయువును సంమిశ్రితమయినపుడు కలుగు గాలి కడు భయంకరమయినది. ఇయ్యది తీవ్ర విషపూరితమయి యుండుటచే మనచే నెంతిగా సేవింపఁబడిన నంత యుపద్రవ మొనరింపఁగలదు. ఈ విషపూరితమగు భయంకరవాయువే ప్రపంచమందలి వ్యాధులకొక ముఖ్యకారణము.

మనము సాధారణముగా విశ్రాంతిదశయందుండునపుడు నాలుగువందల యెనుబది ఘనాంగుళిముల ప్రాణ వాయువును లోనికిఁ బీల్చుకొనుచున్నారము. వేగముగ నడచినపుడును, పనిసేయుచున్నపుడును దానికి మూడింతల గాలి నధికముగాఁ బీల్చుచున్నాము. మన మెంతగాఁ బ్రాణ వాయువును శ్వాసించ గలిగిన నంత ప్రయోజనము కలుగఁగలదు. ఇయ్యది శరీరసంరక్షణమున కావశ్యకములగు



నితరపదార్థములవలె మితిమీరినను హానికరము కానేరదు. ప్రాణవాయువు పుష్కలముగా లేని ప్రదేశములందు విష వాయువు మిక్కుటముగా వ్యాపించియుండి మన ప్రాణ శక్తిని హరించివేయుచుండఁగలదు.

బొగ్గుపులుసుగాలి ప్రాణవాయువుకంటె మిక్కిలి భారముగా నుండుటచే భూమినుండి యొకటి రెండడుగుల యెత్తువఱ కధికముగా వ్యాపించియుండును. ఇదియే కారణముగ శరీర విజ్ఞానశాస్త్రవేత్తలు భూమిపై శయనించు పద్ధతిని నిషేధించియున్నారు. బాష్పవాయువు జలము నుండియు, జలమునకు నివాసస్థానమగు భూమినుండియు నధికముగా నుత్పన్నమగుచుండుటచే మనుష్యులు భూమిపై శయనింపరాదు. మూఢు లనేకులు వాయువుయొక్క భేదములను గ్రహింపఁజాలక ప్రాణవాయువు లేని ప్రదేశములందు నివసించుచుండుటచే శరీరారోగ్యమును గోల్పోయి, భయంకరవ్యాధులకు లోనయి ప్రపంచసౌఖ్య దూరులగు చున్నారు.

ప్రాతఃకాలమందును, సాయంకాలమందును బరిశుద్ధమగు ప్రాణవాయువు భూమండలమునం దంతట విస్తారముగా వ్యాపించియుండుచుండును. ప్రాజ్ఞు లనేకులు శరీరారోగ్యసౌఖ్యమున కలవడియున్న వార లగుటచేఁ బ్రాతఃకాలముననే నిద్దురనుండి మేల్కొంచి గ్రామముయొక్క కాని, నగరముయొక్క కాని బాహ్యసీమల కరిగి స్వచ్ఛమగు వాయువును స్వేచ్ఛగా సేవించుచు నద్దాని ప్రయోజనముచే దమ నునప్పులను వికసింపఁ జేసికొనుచుందురు.

ప్రాతస్సంధ్యాసమయముల విహారముచే దేహమున  
కెంతయో పరిశుద్ధమగు వాయువు సంప్రాప్తింపఁగలదు.  
సూర్యోదయ మయినంతనే రాత్రికాలమంతయు నిద్ర  
యందుండి విశేషముగాఁ బ్రాణవాయువు ననుభవించి  
యుండని మనస్సునకు బహిరంగప్రదేశము నందలి విశుద్ధ  
మగు ప్రాణవాయువు ననుభవింప నొసంగకుండైనచో నది  
యెంతయుఁ దప్తమయి నిజశక్తుల క్షీణింపఁ జేసినేయఁ  
గలదు.

ప్రభాతవాయువు సంచీవి వంటిది. దీనిని సేవించుట  
ప్రతిమానవునకు సత్వరాచరణ మగు ధర్మమయి యున్నది.  
బాలభానుని కిరణమాలికలు భూమండలమునఁ బ్రసరించు  
టకుఁ దొలుతనే ప్రపంచమంతయు నిశ్శబ్దముగా నుండి  
విషవాయువున కధికముగా స్థానమొసంగక, వివిధజాతుల  
విహంగముల కలకలారావములచే శబ్దాయమానమగుచు  
మనస్సున కెంతయు నాహ్లాదకిరముగ నుండిఁగలదు.

పక్షులన్నియు నుషఃకాలముననే నిద్రనుండి మేల్కొంచి  
రాత్రికాలమంతయు నిద్దురమత్తుచే మొద్దుబాటియున్న తమ  
దేహములకు నూతనచైతన్యమును గలిగించుటకును, తమ  
మనస్సుల కాహ్లాదము నొడగూర్చుకొనుటకును, శరీరారోగ్య  
మును సముపార్జించుకొనుటకును గగనమండలమున కెగసి  
వాయుమండలమున విహరించుచుండుటను మనము గాంచు  
చునేయున్నారము.

మనుష్యులమగు మనకంటె విహంగములకే ప్రాణ  
వాయువునందలి సౌఖ్యానుభవజ్ఞానము మిక్కిలముగాఁ  
గలదని గ్రహింపవలసివచ్చుచున్నది. మనము రాత్రులందు

శయనించు గృహముయొక్క కవాటములను, గవాక్షములను బంధించుకొని నిద్రింతుమేని విశేషముగఁ బ్రాణ వాయువు గృహమందుఁ బ్రవేశింపనేరదు. అట్లుగుట మనము గృహమందు వ్యాపించియుండు బాగుపులుసు గాలిని, మన శ్వాసకోశములనుండి బహిర్గతమగుచుండు బాష్ప విషవాయువులను గత్యంతరము లేక తిరిగి యాఘ్రాణింపవలసిన వారల మగుచున్నారము.

ఈ కారణముననే ప్రాతఃకాలమున శయ్యాంతలమును జూసినంతనే మన శరీరమునం దొకవిధముగ వేదనయు, శరీరమందంతట నిస్సత్తువయు, కండ్లు మంటలును గలుగుట తటస్థించును. ముక్కును, నోటిని బలాత్కారముగాఁ బట్టి మూసివేయుటచేఁ బ్రాణవాయువు నాఘ్రాణింపుటకు వీలు లేక మన శరీరమందలి ప్రాణమెట్లు లుక్కిరిబిక్కిరియయి గిలగిల గొట్టుకొనఁ గలదో మన కనుభవమే.

అదియేచందమునఁ బుష్కలముగాఁ బ్రాణవాయువును సేవింపనోచని శరీరమందలి యవయవములన్నియు సహజవికాసముం దక్కి వ్యాకులతను జెందఁగలవు. ఆరోగ్యము నభిలషించు ప్రతివ్యక్తియు నిరాటంకముగా వాయువు ప్రవేశించుచుండు గవాక్షములు గల గదులందే శయనించుట శ్రేయస్కరము.

ప్రాణవాయు పెచ్చోట స్వల్పముగ నుండునో, అచ్చట బాగుపులుసుగాలి హెచ్చుగా నుండునని యవజనుఁ డ్రానింపవలసియున్నది. సుఖముగా భువి జీవింపఁ పయోగమునకయిన నమ్మతింపవచ్చునే

గాని, బొగ్గువులుసుగాలితో నిండియున్న వాతావరణమం నొక్క నిమేషకాలమునయిన నివసింపరాదు. సాధారణముగా గృహస్థులు తమ యజ్ఞానముచే నివాసస్థానముల వ్యాపించి యుండు బొగ్గువులుసుగాలిచే గలుగు కష్టనష్టములను గ్రహింపఁజాల కున్నారు. ప్రాణవాయువుయొక్క ప్రయోజనములను నయిత మటులే గుర్తింపఁ జాలకున్నాడు.

మానవలోకము ప్రాణవాయువు నొక విలువలేని సామాన్యపదార్థమనియు, అద్దానిని విలువనొసంగకయే యెట్టి నిరుపేదయైనఁ బడయవచ్చుననియు భావించునట్టి మూఢసిద్ధికిఁ బాల్పడియున్నది. మనుష్యుఁడు విలువ నొసంగి పరిగ్రహించు భౌతికపదార్థములలోని కెల్ల వాయువే శ్రేష్ఠతమమయినదని కేవలము విజ్ఞానధనులు మాత్రమే గ్రహింప సమర్థులై యున్నారు. సర్వలోకరక్షకుఁడు, పరమ దయానిధియు, శక్తిసంపన్నుఁడును నగు సర్వేశ్వరుఁడు లోకహితము నపేక్షించి వాయువును సకలజీవులకు లభ్య మొనరించి యున్నాఁడు.

ఆతఁడు నిర్వాణజమగు విశుద్ధప్రేమశూన్యుఁడే యగుచో—వ్యాపారివలె లోకమున కుపకరించు ప్రతిపదార్థమును విక్రయింపఁ దలచినచో లోకమందలి సంపదలన్నియు నొక్క వాయువుయొక్క మూల్యమునకే సరి రానేరవు. అమూల్యమగు నిట్టి వాయువు యుచితముగా లభించుచున్నంతమాత్రమున మనుజు లద్దాని ప్రయోజనములను గుర్తెఱుంగకుండు తెంతయు శోచనీయము.

ప్రాణవాయువు కొఱవడి బొగ్గుపులుసుగాలి మిక్కుముగా నుండు స్థలముల నివసించుటచే మనుష్యులు రోగు యిపోదు రని వచింప మూఢులు విశ్వసింపకుందురు.

ఈశ్వరనిర్మితముగు నియమ మేదియు నొక్కసారిగఁ దన ప్రభావమును బ్రకటింప నొల్లదు. దయానిధియగు నా జగదీశ్వరుఁడు తన నిబంధనముయొక్క ప్రభావమును గ్రహకమముగా మానవలోకముపైఁ బ్రసరింపఁజేయుచు హెచ్చరిక నొసంగుచుండును. దేవుని యా హెచ్చరికను దీర్ఘకాలముదనుక గుర్తింపలేని మనుష్యుఁడు భయంకర రోగగ్రస్తఁడయి యకాల మృత్యువాతను బడుటయే నిక్కువము. బొగ్గుపులుసుగాలి సమితముగా సేవించువాని గతియు నిట్లేయగును.

## ప దు నా ఐ వ ప్ర క ర ఐ ము

### జ ల ము

\*\*\*\*\*

జలము మానవుని ముఖ్యావసరములలో ద్వితీయ స్థానము నలంకించుచున్నది. ప్రపంచమందలి సమస్త జనులు దీనిని గంగ యనుచేరఁ బవిత్రముగ భావించి పూజించుచున్నారు. జలమునకు జీవనమును నామాంతరమును గలదు. ఈ నామముయొక్క యథార్థతను నిత్యము విశ్వమునం దభివృద్ధి నందు విజ్ఞానము చాటుచున్నది. వేదములు, పురాణములు, నవ్యవిజ్ఞానము, ప్రతీచీనాగరికత, పార్థివస్మృతి తొలుదొల్ల జలమునుండియే సకల మావిర్భవించియున్నదని నుడువుచుండుటను మనము వీక్షించుచునే యున్నారము.

మనజీవితము లీ జలమునే ముఖ్యముగా నాశ్రయించి యున్నవి. మనము వాయువు లేకుండ కొన్నిక్షణములు జీవింపఁ గలుగుచున్నాము. జలము లేనిచో కొన్నిగడియల కాలమే ప్రాణములతో నుండఁగలము.

మనకు సాధారణముగా జలము సముద్రముల నుండియు, స్రవంతలనుండియు లభించుచున్నది. సాగర సలిలమం దధికముగా లవణము కలిసియుండుటచే నది యపేయమగుచున్నది. అధికమగు లవణముతోఁ గూడి యున్న జలము సానయోగ్యము కాకపోయినను స్నానమున

కధిక ప్రయోజనకరమగుచున్నది. సముద్ర జలస్నానముచే శరీరమం దొక విధమగు విద్యుచ్ఛక్తి విశేషముగాఁ గలుగుచున్నది. దేహమందు లవణసదార్థము కొఱవడి యున్నపుడు ప్రతిమనుజుఁడు సముద్రస్నానము సలుపుట శ్రేయోదాయకమని గ్రహింపవగును.

ప్రకృతిప్రభావముచే నేరుగా మేఘములనుండి వర్షించు జల మతి పరిశుద్ధమయినది. అందు వివిధములగు కల్మషములు సమ్మిశ్రితములయి యుండ నేరవు. వర్ష జలము నొక నీసాయందుఁ బరిశుభ్రముగా భద్రపఱచినచో నది యశావధముల కుపయోగింపఁగలదు. వృష్టిజలము సమస్త జనులకును బేయమయి యున్నది. వర్ష జలపానముచే శ్లేష సంబంధములగు మలము, విషము మనదేహమునుండి వెడలిపోఁగలదు.

స్వల్ప వాయువుతోఁ గూడియుండు జలమునందు మాధుర్య మధికముగా నుండనేరదు. నీటితోఁ గలిసియున్న వాయువు రక్తశుద్ధికిఁ దోడ్పడును. ఇదియే జలమును రుచి కరముగను, మధురముగను జేయుచుండును. ఈ కారణ ముననే భిషగ్వరు లెందఱో వర్షించుచున్న జలము నారోగ్య కరమనియు, రక్తపరిష్కారకమనియు, మధురముగా నుండు ననియు లఘువుగా నుండుననియు వచించియున్నారు.

పరిశుద్ధమగు జలము రక్తమును శుభ్రపఱచుకొను నిమిత్తము కడుపునిండుగఁ బానముసేయఁదగును. స్వల్పముగ జలమును ద్రాగుటచే రక్తము పలుచనయిపోవ రక్త నాళములు శుష్కించిపోఁగలవు. వర్ష జలము సధికముగాఁ

బానమువరించుటచే శరీరమండలి రక్తము నానాట నిర్మల మగుచు వర్ధిల్లి దేహారోగ్యమును వృద్ధి జేయును.

పేయజలమందు లవణ మధిక పరిమితమందుగాని, అత్యల్పపరిమితమందుగాని యుండరాదు. జీహ్వకు సామాన్యముగా మౌరత్యముయొక్క రుచిని దెలియజేయు జాల సంతటి పరిమితమందుగల లవణముతో గలిసియుండు నదీ నదములయొక్కయు, వాప్రకూపతటాకముల యొక్కయు జలము త్రాగుట కర్హమయి యున్నది. అధికముగా గంధకమును గలిగియుండు జలము త్రాగుట కసహ్యముగను, రుచి శూన్యముగను నుండుచున్నది. ఉష్ణనీటివలె గంధకపు నీరును జర్మనోగముల రూపునాపునీమితము న్నానాచరణ యోగ్యముగ నున్నది.

పరిశుద్ధమగు వర్షజలము సీసాలయందు నింపఁబడి “జీర్ణశక్తికారిణి, విరేచనకారిణి” యను నామములతో నౌషధముగ విక్రియింపఁ బడుచుండును. జల మేచందమున శరీరారోగ్యమును వృద్ధి గావించుచున్నదో, అదియేవిధముగ దేహారోగ్య భంగకరముగను నుండుచున్నది. జలము పరిశుద్ధముగ నున్నపుడు ప్రాణమును రక్షించును. అపరిశుద్ధముగ నున్నపుడు ప్రాణమును భక్షించును.

పేయజలమున కుపయోగించు నదులును, తటాకములును, కూషములును మిక్కిలి పవిత్రముగ నుండవలయును. పరిశుద్ధమగు జలము వర్ణహీనమయి, గంధశూన్యమయి మధురముగా నుండును. అందు రోగాణువులు సయితము స్వల్పముగా నుండుచుండును. కాని వానిచే రోగములు సంభవించు



నేరవు. లవణహీనములగు నాహారపానీయములు మనుష్య దేహపోషణమున కుపకరింపజాలవు. మితముగ స్వీకరింపఁ బడు లవణము దేహముయొక్క స్వాభావికారోగ్యమును వృద్ధిగావించును.

రోగము కలుగుటకుఁ బ్రబలకారణ మగునంతటి కల్మషము, విషము, దుర్వాయువు మన దేహమం దంతకు బూర్వమే కూడియుండనిచో మనము త్రాగు జలముతోఁ గలిసి శరీరమందుఁ బ్రవేశించు రోగాణువులు వ్యాధి నొడ వింపఁ జాలవు. నగరములందుఁ బారిశుద్ధ్య సంఘమువారు విశేషవ్యయ ప్రయాసలతో జలమును వడియఁగట్టి జన సామాన్యమున కందఁజేయు చుందురు. గంగాయమునలవంటి మహానదుల జలమును వడియఁగట్టు ప్రయాసము వ్యర్థము.

ఈ మహానదులయొక్క జలమునందు రోగముల నిర్మూలించు గుణ మతిప్రబలముగా నుండును. కాని నగరములనుండి వచ్చు ముఱికికాలువ లిట్టి మహానదులలోఁ గలిసి ప్రవహింప నారంభించినప్పటినుండి నదీజలముయొక్క ప్రాశస్త్యమును, మహిమయు సంతరించినవని నుడువుటకు విచారమగు చున్నది. విదేశీయుల నాగరికత భేమ్మువంటి పవిత్రమగు మహానదిని మలప్రవాహములతో నింపివేయుచుండ భరతఖండమందలి గంగా, యమునాది పవిత్రనదులు మన యజ్ఞానముచే మలపూరితములు కావలసి వచ్చుచున్నవి.

ఆంధ్రదేశమున సుప్రసిద్ధములయి, పవిత్రతతోయపూరితములయి, నన్యప్రదములయి యొప్పు పావన కృష్ణాగోదావరి

వంటి మహానదులకును మలప్రవాహములతోఁ గలియు దురదృష్టము తప్పినదికాదు. ప్రాతఃకాలమగుసరికి వేలకొలఁ దిగ జను లీ మహానదుల తీరములందే మలమూత్రముల విస ర్జించుచున్నారు. నదుల కిట్టి దుస్థితి విశేషించి నగరవాసుల వలననే సంభవించుచున్నది. నగరవాసులకు మలవిసర్జనమున కయి ప్రత్యేకములగు మైదానములు నగరపరిశుద్ధ్యసంఘము వారిచే నేర్పఱచఁబడి యుండకుండుటయే వారి నిట్టి హీన మగు కార్యమున కొడఁబడఁజేసినటు లూహింపవలసి వచ్చు చున్నది.

మొన మొన్ననే ఆంధ్రదేశ సంచారిసంఘమున కృష్ణాగోదావరీ నదులఁ గాంచి గాంధిమహాత్ముఁ డతులితా నందవరవశుఁడయి తోడ్తోడనే యీ మహానదుల తీరముల వేలకొలఁదిగ నగరవాసులు వచ్చి మలవిసర్జన మొనరించు చుండుటను వీక్షించి ప్రజలకు శౌచముపట్లఁ గల యశ్రద్ధ కును, నిర్లక్ష్యమునకును గడుంగడు వగచెను. ఇట్టి నీచకర్మ లచేఁ బవిత్రమగు జల మపరిశుద్ధమయి మానవలోకము యొక్క యారోగ్యమును భంగపఱచు నని యతఁడు వక్కా నించెను.

ప్రస్తుత భరతఖండమున మనకుఁ గల యధమపరిస్థితు లనుబట్టి పరిశుద్ధమగు జలమును సదా పడయఁగలుగుట కష్ట సాధ్యముగ నున్నది. మనము త్రాగుజల మపరిశుద్ధముగా నున్నదను సందేహము కలిగినంతనే యానీటిని కాచి వడ బోయుట మిక్కిలి మంచిది. కాచిన జలమందు సామాన్య ముగాఁ గాయని నీటియందుండు రుచి యుండనేర దనుట

వాస్తవము. కాని సూక్ష్మక్రిముల భయము లేకుండ నుండుటకు జలమును గాంచి వడపోసి, అటుపిమ్మట వేడి నేటిని జల్లారనిచ్చినచో నందుఁ దిరిగి రుచి యేర్పడఁగలదు.

ఉష్ణకాలముననే నిద్రనుండి మేల్కొంచినంతనే యదరమునిండుగ రాత్రికాలమందు మృణ్మయపాత్రయందుఁగాని, తామ్రపాత్రయందుఁగాని భద్రపఱచియుంచిన నిర్మలమగు జలమును బాస మొనరించుటచే నకాలమున విరేచనము కాఁగలదు. మలబద్ధకముగా నున్నటులఁ దోచినపుడే యీరీతి నాచరింపఁ దగ్గును గాని సదా యాచరించుటచే స్వాభావికమగు విరేచనశక్తి నశింప నస్వాభావిక మలవిసర్జనాభ్యాస మేర్పడఁగలదు. ప్రతిదినము ప్రభాతకాలమున నాసారంధ్రములనుండి శీతలజలమును బీల్చి వదులుచుండుటచే నాసికారంధ్రాగ్రమునుండి కంఠనాళమువఱకు నెట్టి మాలిన్యము లేకుండఁ బోవుటచే మనకుఁ బీనసవ్యాధిభయము కలుగ నేరదు. తలనొప్పియు రానేరదు.

ఆహారముకంటె మన మధికముగా నిర్మలమగు జలమును బాసము సేయుచుండుటచే దేహమందలి మలము, విషము మొదలగు నన్యపదార్థము లన్నియు స్వేదరూపంబునను, మూత్రరూపంబునను సంపూర్ణముగా వెడలిపోఁగలవు. అప్పుడు శరీరమందలి రక్తము నిత్యనూతనతేజముచేఁ బ్రకాశవంతమయి దూషితముకాక యుండఁగలదు. మనశరీరమప్పుడు చక్కని యారోగ్యము కలదయి మన కెంతయు సౌఖ్యానందములఁ బ్రసాదింపఁగలదు.

నిర్మలజలసానముచే మన దేహమందు రసాయన క్రియల యావేగము వృద్ధియగుచుండుననియు, అగ్ని సహజము గలుగుచుండుననియు, ఓషధీకరణ శుద్ధికి మగుచుండుననియు, దుష్పదార్థమంతయు బహిర్గతమయి పోవుచుండుననియు జలతత్త్వ విశారదు లెందఱో వచించుచున్నారు. భోజనకాలమందు విశేషముగా శీతలజలమును ద్రాగుటచే జీర్ణకోశముయొక్క జతరాగ్ని మందగించును. కావున భోజనకాలమందుఁ గేనలము దాహము నుపశమింపజేయు నిమిత్తమే స్వల్పముగా జలమును బానమొనరించుట శేయస్కరము.

భోజనకాలమందు దప్పికను గొంచెము నీటిచేఁ దీర్చుకొనువానికి భోజనానంతరము బాగుగాఁ బివాస కలుగఁ గలదు. అట్టి దశయందు విస్తారముగా మనము జలమును బాన మొనరింతుమేని జతరాగ్ని యిసుమడించును. మన మారగించిన భోజనముయొక్క యధికమగు రసము పాన మొనరించిన జలముతోఁగూడి పరిశుద్ధమగు నూతన కదూమునఁ బరిణమించుచున్నది. అపుడు రక్తనాళముల వేగ మధికమగు పిత్తమును వృద్ధిపఱచి దేహమును బలాభ్యముగఁ జేయును. ప్రతి యువకుఁడు తా నెచ్చటి కరిగినను పానము సేయు జలముయొక్క పారిశుద్ధ్యమును గూర్చియే పిచారింప వలసియుండును.

అపరిశుద్ధముగా నుండు జలమందలి మాలిన్యమునుండి వేనవేలుగ మన స్థూలదృష్టికి గోచరింపనట్టి సూక్ష్మాతిసూక్ష్మములగు క్రిము లుండుటచే నవి శరీరమునఁ బ్రవేశించి మన

క సేకవిధములగు వ్యాధులను గలిగించుచుండును. ముఱికిగానుండు జలముయొక్క యొక బిందువును సూక్ష్మదర్శినీ యంత్రముచే విలోకింతుమేని యందు సూక్ష్మాతిసూక్ష్మములగు నణువులవలె నుండు క్రిము లెన్నియో కానరాగలవు. సామాన్యముగా జనులు దాహతాపోపశమనార్థము జలమెట్టిదా యను వివేచనము లేకయే త్రాగివైచుచుందురు.

స్ఫోటకము, విషూచి, విషజ్వరము మొదలగు నంటు వ్యాధులకు ముఱికిగానుండు జలమే మూలకారణము. ఈ కారణము నెఱింగియే ప్రభుత్వారోగ్య శాఖాధికారులు జనులు విశేషముగా ద్రాగుట కుపయోగించుకొను బావులందును, చెఱువులందును, చెలచులందును విషక్రిములఁ జంపెడి యాషఢములఁ గలుపుచుందురు. ఇంతమాత్రముచే జలము పానయోగ్యము కాఁజాలదు. ఔషధప్రయోగముచే నెన్నియో సూక్ష్మజీవు లా జల మందు మరణించుట తటస్థించుచున్నది.

పానయోగ్యమగు జలమునుగూర్చి ప్రభుత్వమువారు శ్రద్ధవహించుటకుఁ బూర్వమే దేవునిచే జలమందు మాలిన్య భుక్తులుగ మత్స్యదులు సృజింపఁబడియున్నవి. కాని దేవుని యాజ్ఞల నుల్లంఘింప నలవడిన మూఢులగు మనుష్యులు మన జీవనాధారమగు జలమును శుద్ధిపఱచుచు, మనహితమునే నేకరించుచున్న క్షోద్రజీవములగు చేపలను నిర్దయులయి చంపి భక్షించుచున్నారు. అందుచే జలము సామాన్యముగా ముఱికిగనే యుండుట తటస్థించుచున్నది.

కావున సమస్తజనులు కాంచి వశియంగట్టిన జలమునే బాసము సేయుట హితకరము. ఈ విషయమునం దశ్శత్రు వహించియు, చపలమగు జహ్వేంద్రియము యొక్క యస్వాభావిక రుచికి బాల్పశియు జలమును బశిశుద్ధ మొనరింపకయే నిరంతరము ద్రాగుచువచ్చిన మనము భయంకరరోగముల పాలబడుట నిస్సంశయము.

భారతవర్ష మందు ముఖ్యముగా మనయాంధ్రరాష్ట్రమున బ్రతిగ్రామమందు జలపూరితములగు తటాకములుండుచున్నవి. తటాకములు లేని పల్లెలందు బావులు కాన వచ్చుచున్నవి. గ్రామస్థు లీ తటాకములందలి జలమునే స్నానపానాహార పచనాదిసమస్తకార్యముల కుపయోగించు కొనుచున్నారు. ఆంధ్ర దేశమందలి కొన్ని గ్రామములలో నీ పను లన్నింటికి కూపజలమునే వాడుకొనుచున్నారు.

రైతు లీ దేశమునకు గుండెకాయవంటివారు. రైతులకు బల్లెలే పట్టుగొమ్మలు. పల్లెలు పశుసంతతిచే సమృద్ధములయి యుండి రైతు జీవితసౌఖ్యమునకు దోడ్పడుచుండును. గ్రామములందు రైతులును, వారి పశువులును నొక్కే తటాకమందలి జలమును బాసము సేయుచున్నట్లు మనము చూచుచున్నాము. నేడు పల్లెలందు నివసించు రైతునకు వ్యవసాయ చింతనముతక్క వేటు విచార మున్నటులే కానరాదు. వారు దేహరోగ్య సంబంధములగు సమస్యలనుగూర్చి విచారించుటయందు దమ మనస్సుల జొప్పింపకున్నారు.

గ్రామపునర్నిర్మాణ మీ కారణములచేతనే ప్రస్తుతము దేశాభ్యుదయమున కావశ్యకమయి యున్నది. బాల్యమండే గ్రామజీవితమును బాసి నగరముల కరిగి, ఉన్నత విద్యాభ్యాస మొనరించి, బుద్ధివివేకముల సంపాదించిన రైతు బిడ్డలు తమ జన్మస్థానములగు పల్లెలందు వ్యాపించియున్న దురభ్యాసములను సంస్కరించుటకు యథాశక్తి గ్రామ పునర్నిర్మాణ ప్రయత్నమునకుఁ గడంగకుండుట శోచనీయము. యువజను లజ్ఞానముచే గ్రామములం దాచరింపఁబడు యసభ్యచేష్టల యుపద్రవకరమగు స్వభావమునుగూర్చి తమ చదువుసంధ్య లెఱుంగని యమాయికులగు పెద్దలకు బోధించుచున్నచో గ్రామజీవిత మొక విధముగఁ బరిశుద్ధము కాఁగలదు.

పానయోగ్య మగు జలముచేఁ బరిపూర్ణమయి యున్న తటాకమునఁ బశువులఁ గడుగుట, అంటులు శుభ్రమొనరించుట, స్వేదజలసిక్తములగు దేహములతో స్నానమొనరించుట, వస్త్రము లుడుకుట, అశుద్ధిగానున్న పదార్థములఁ ద్రొక్కిన కాళ్ళను గడుగుట మొదలగు ననాగరిక చేష్టలచేఁ దటాకజలమంతయు దూషితమయి త్రాగుట కనర్హమగుచున్నది.

మన దేశమున గ్రామములందుఁ గల తటాకముల కొక వంక మనుష్యులు జలమును గొనిపోవ తాతిపలకలతో రేవును నిర్మించుచుందురు. ఆ తటాకములకే మఱియొక పార్శ్వమునఁ బశువులు నీరుత్రాగుటకు నిసుకరేవుల నేర్పఱచుచుందురు. చెఱువులో దిగిన పశువులు జ్ఞానములేని

వగుటచే గడుపునిండ జలమును ద్రావి, మలమూత్రముల నా తటాకమందే విసర్జించుచుండును. మఱియు శని తను పెద్దనోటిని దెఱచి నీటిని ద్రాగునపుడు నోటినుండి కొంగు, నాసారంధ్రములనుండి విశేషమగు బొగ్గుపులుసుగాలిని విడుచుచుండగలను.

ఈ కారణములచే దహితజలము మిక్కిలి కలుషితమయి పోవుచున్నది. మనుష్యులమగు మనము శుద్ధిని బిడప మన మలమూత్రాదుల స్పృశింప నచ్చుచుండ జాలము. కాని పశుసత్యాదులు స్పృశ్యస్పృశ్యేష దాహజ్ఞానము లేనివగుటచే దాము విడిచియున్న మలమూత్రాదుల పైననే శయనించుచుండును. ఈ కారణముచే బ్రశువులు తను కాళ్ళతో నెంతయో ముఱిగించుచు, ముఱికిని దెచ్చి జలపాన మొనరింప దహితమున దిగివపుడందు విడిచిపోవుచున్నవి. తటాకజలము చెనుట కిదియొక ముఖ్య కారణము.

.....

స్త్రీపురుషుల నేకులు మశివస్త్రమును ధరించి, తటాకజలమందు మునిగి యాజలమునే పానకమున కయి కొనిపోవుచుండు దురాచారము మనహిందూసంఘమున గానవచ్చుచున్నది. ఘోష లేని స్త్రీలు కొందఱు తమ ముఱికి గుడ్డల దహితములం దుదుకుచుండుటయు మన మెఱుంగదగినది. విద్యావివేకముల సంపాదించియున్న గ్రామములం దిపుడిపుడే తటాకసంరక్షణమునకు వలయు కట్టుబాట్లు సేయఁబడుచున్నవి.



ఇట్టి సభ్యత గల గ్రామములందును హిందువులు కర్మకాండప్రియులగుటచే మృతకళేబర దహనసంస్కారానంతరము పదుగురేసి పల్లెటూరివెద్దలే తటాకమున ద్విస్నానమొనరించుచున్నారు. సూర్య చంద్ర గ్రహణములు కలుగునపుడును గ్రామవాసు లెల్లరు వేనవేలుగఁ బోయి యొక్కసారిగఁ దటాకమునఁ బడి స్నానమొనరించుటచే ద్వాదశమాసములు మిక్కిలి శ్రమచేఁ సంరక్షింపఁబడిన తటాకము దూషితమయి పోవుచున్నది. పుణ్యకాలములె, పూతసంస్కారములె హైందవారోగ్య విజ్ఞానము నీచందమున భ్రష్టమొనరించి వేయుచుండుట విచారకరము.

---

ప దు నే డ వ ప్ర క ర ణ ము

నీ టి బా వు లు

\*\*\*\*\*

మనదేశమున నీటిబావులే యసంఖ్యాకములగు జీవ  
రాసుల ప్రాణములఁ గాపాడుచున్నవి. కొన్ని గ్రామము  
లందుఁ దటాకములు లేకుండుటచే గ్రామవాసులకును, వారి  
పశువులకును కూపములే శరణ్యములగుచున్నవి. తటాకములు  
గల గ్రామములకంటె నిట్టి గ్రామముల విషయమున  
విశేషమగు శ్రద్ధను వహింపవలసి యున్నది.

గ్రామవాసు లారోగ్యసూత్రములందు లక్ష్యములేని  
వారయి యుండుటచే నేటి నీటిబావులస్థితి హీనముగ  
నున్నది. బావులచుట్టును దగిన పిట్టగోడలు లేకుండుటచే  
వర్ష కాలమందు భూమిపైఁ బాటు ముఱికినీరంతయు బావుల  
లోనికిఁ బోవుచుండును. గ్రామవాసులు సాంఘికజీవిత  
మందలి సౌఖ్యానుభవము లేనివారగుటచే స్వార్థప్రభా  
వముచేఁ గ్రుంగఁదీయఁబడిన వారలయి బావులను సంస్క  
రించు విషయమున శ్రద్ధవహింపకున్నారు.

గ్రామవాసులు ముఱికినీరు త్రాగుటచే వారియందుఁ  
గలుగు భయంకరవ్యాధులు చెలరేగి లెక్కలేనన్ని ప్రాణ  
ములఁ దమపొట్టను బెట్టుకొనుచున్నపుడును గ్రామవాసులు  
పోలేరమ్మ జాతరలఁగూర్చి విచారింతురేకాని గ్రామారోగ్య  
సూత్రపాలనమును గూర్చి చింతింపకున్నారు. పరిశుభ్ర  
ముగఁ దోమియుఁ దోమనట్టి పాత్రముల బావిలో వైచి నీరు

త్రోడుటచే నందలి జలమంతయుఁ గొలఁదికాలమందే చెడిపోవుచున్నది.

బావియొడ్డుననే మంచిచెడ్డ లెఱుంగని పెద్దలెందఱో దంతభావనము, స్నానము సేయుచుండుటచే ముఱికినీ రంతయు నట నిలిచిపోయి భూమిని గ్రుళ్ళఁజేసి యట సహింపరాని దుర్గంధమును బుట్టించుచున్నది. కార్యాతురు లయి హడావిడిగ వచ్చు కృషీవలులు తమబిందెల నా మురిగిన నేలమీఁదనే యుంచి వానితోడనే బావులనుండి నీరును చేదుచున్నారు. గ్రామమందలి యనేకు లీరితి నాచరించుచుండుటచే వారిబిందెల యడుగుభాగమునం దుండియుండు ముఱికియంతయు బావినీటిలోఁ గలిసిపోవు చున్నది.

ఎవరికివారే తమ ముఱికిబిందెల బావిలోఁ బడ వై చుటచే జలమంతయు శీఘ్రకాలమందే దూషితమయి పోవుచున్నది. ఈవిషయమయి గ్రామస్థులు శ్రద్ధాభరయి వర్తింపవలసి యున్నది. అపుడపుడు బావులందు జరా వ్యాధులచే జలచరములు మరణించి జలమును విషపూరిత మొనరించి వేయుచున్నవి.

రెండుమాసముల కొకతూరి యయిన గ్రామవాసులు వాడుకొను బావుల జలమునంతయుఁ దోడివైచి బావుల యడుగుమట్టమునఁ జేరియుండు ముఱికినంతయు శుభ్ర మొనరించు టావశ్యకము.

బావులచుట్టును వృక్షము లుండుట శ్రేయస్కరము గాదు. చెట్ల నీడక్రింద నుండు కూపము లందలి జలము

దేహావోగ్యమున కుపరింపజాలకుండు జలముపై నదా  
సూర్యరశ్మి ప్రసరించుచుండుటచే నందలి మధ్యస్థములు.  
బొగ్గులును గాలియు నశించిపోయెను. అట్లేనూ వెన్న  
గాలిచే నృశములయొక్క పుంజుకూడ నశించిండు  
బడి క్రొల్పి జలమును మలినపఱచుటచే నాడుము పుచ్చాచి  
మొదలగు వ్యాధులకుఁ గారణమగుచున్నది.

గ్రంథములఁ జరించిన యవజనులీ నూనోగ్యమార్గ  
ముల నన్నింటిని సాంగముగ గ్రహించి వీరిని నుత్తించి  
యూడిని గ్రామవాసుల కెల్లఁకు బోయి గావించిపప్పుడే  
విద్యార్థులైనందులకును విద్యాధికులైనందులకును ప్రమాదిని  
నిర్వహించిన వారిగుదురు.

---

ప దు నె ని మి ద వ ప్ర క ర ణ ము

నిర్మల జలపాన ప్రయోజనములు



యువజనులారా! నేనింతవఱకు జలమును బరిశుద్ధముగా నుంచు విషయమునుగూర్చి బోధించి యున్నాఁడను. జలప్రకరణారంభములో జల ప్రయోజనములఁ గొన్నింటిని నయితము వివరించియుంటిని. నిర్మల జలపానముచేఁ గలుగు ప్రయోజనములఁ గొన్నింటి నిట వివరించుట సమంజసముగా నుండునని భావించుచున్నాఁడను. ప్రతి యువకుఁడును జలపానసంభూతములగు మేళను గుఱించి క్లుప్తముగ నయిన గ్రహించియుండు టగత్యము.

వాయువు లేనపు డీ విశ్వమం దే ప్రాణియు నొకటి రెండు నిమిషములకంటె విశేషకాలము భువ్వి జీవింపఁజాలదుకదా! సరిగా నదియేచందమున విశుద్ధజలపానమంతగా లేనపుడు ప్రాణికోటికిఁ జెందిన మనుష్యులమగు మనమును నొకటి రెండు దినములలో విగతజీవులము కావలసివచ్చును. మనము పిపాసార్తుల మయినపుడు పానమొనరించు జలము శరీరమునఁ బ్రవేశించి యేమేమి పనులు సేయుచున్నదో విచారించినపుడే మనకు జలపానప్రయోజనములు సాకల్యముగ స్పష్టపడఁగలవు.

మన దేహారోగ్యమును సావధాన చిత్తులమయి సంరక్షించుట కనేకవిధములగు ద్రవపదార్థము లావశ్యకములగు

చున్నవి. ఉమ్మిసీగు, హస్తీసీగు, చెడుసీగు, తియ్యసీగు  
దేహమండలి సన్నచక్రములలోని ద్రవము మొదలగున  
వన్నియు జలమయములును, జలసంభూతిములును నయి  
యున్నవి. నివికములగు నీ ద్రవముల యుద్విత్తిస్థితులకు  
మనము చాన మొనరించు జలమే కావలయు. నలపానము  
నాకివైచినంతకే దేహబోషణమున కావశ్యకములగు నీ  
ద్రవము లన్నియు శరీరమునం దింకిపోగలవు. అప్పుడు మన  
దేహమున కెంతయో యచాయము వాటిల్లగలదు. శరీర  
శాస్త్రజ్ఞులు పేయజలమునే మధిరముగ భావించుట నతిశ  
యోక్తిగఁ జలంచి యుండలేదు.

మనదేహమండలి రక్తమునందుఁబొడిపదార్థముస్వల్ప  
ముగను, ద్రవ మధికముగను నుండును. మనము పాత్రలోని  
జలబిందువులఁ గొన్నింటి భూమిమీఁద విడిచినపు డవి  
వాయువువలనను, భూమిలో నింకుటవలనను, సూర్యకిరణ  
కర్షణమునను నదృశ్యము లయిపోవుచున్నవి. మనము మన  
శరీరమండలి నాలుగైదు రక్తబిందువుల నేలపై విడిచిన నవి  
జలమువలెనే యదృశ్యము లయిపోవునుగాని యాబిందువులు  
పడినచోట్ల రక్తములోని పిండిపదార్థము తనయందలి తడి  
యాటిపోవ బెరుడుగట్టి యుండును.

ఈ రీతిగనే మనము జలపానమును విసర్జించివైచినచో  
మనశరీరమండలి రక్తమంతయు గడ్డవలెఁ బేరుకొని పోగలదు.  
ఇది యెఱింగియే కరుణామయండగు జగదీశ్వరుఁడు దప్పి  
నెపంబున శరీర రక్తవృద్ధికిని, పోషణమునకును, మనకు  
మంచి సౌకర్యమును గల్పించియున్నాఁడు. మనశరీరమం

దనుక్షణము పుట్టిపెట్టుగుచుండు ముటికినంతయు మనచేఁ బాస మొనరింపఁబడు జలమే మూత్రరూపమున మర్త్యేంద్రియ ద్వారమున బయటకుఁ ద్రోసివేయుచున్నది.

ముటికితో నిండియున్న యొక తాతిపలకమీఁద వర్షజలము పడుచుండినయెడల నాముటికి యచట నిలువ నేర్చునా ! అదియే విధముగ మన మారగించు పదార్థముల యొక్క సారము శరీరరక్తమునఁ గొంత కలిసిపోవ శేషించిన యాహారముయొక్క మలము మన పెద్దనరమునందుండి పోవుచున్నది. గొంతు క్రోవినుండి క్రిందికిఁ బోవుజలము పొట్టలోని కరిగి యటనుండి కొంతభాగము రక్తనాళము లన్నింట నెమ్మదిగాఁ బ్రవేశింపఁగలదు.

రక్తములోఁ జేరగా మిగిలిన జలముయొక్క విశేష భాగము, మన మారగించిన భోజనము వివిధద్రవరూపము, రక్తముగఁ బరిణమించి గుండెకాయలోనికి బోయి చేరి, యటనుండి శరీరమునం దంతట వ్యాపించియున్న సూక్ష్మములును, సూక్ష్మైతిసూక్ష్మములును నగు నరముల నన్నింటఁ బ్రవేశించుచున్నది. ఇట్లు రక్తముగా మాత్రగా శేషించి యున్న భోజనముయొక్క పిప్పి మలరూపమును ధరించి, చిన్నప్రేగులయందుండ మనము త్రాగు జల మద్దానితోఁ గూడి మలకోశములోనికిఁ బ్రవహించి యాసనద్వారమున బహిర్గత మగుచున్నది.

కంతనాళమునుండి యుదరములోనికిఁ బ్రవేశించు జల మందలి విశేషభాగము శరీరమందంతట వ్యాపించియుండు ముటికిని, విషపదార్థములను దనతోఁ గలుపుకొని మూత్ర

రూపమున బయల్పెట్టించును. నని నచించియంటిని. మనము త్రాగు జలము దేహశుద్ధి కెంత ప్రయోజనకరమో మూత్రమును ఒకీక్షించుటచే స్పష్టపడెగలదు.

పేయజలముయొక్క నిర్ణయింపబడిన నిర్ణయింప వలనుపడదు. అం దేవిధమయినట్టి దుర్గంధ ముండఁజాలదు. తూచిన యెడల నంతబరువుగా నయిత ముండనేరదు. కారణ మేమన దానియం దే విధమయినట్టి ముఱికియు నుండదు. మూత్రజల మట్లుగాక వివిధ వర్ణములచేఁ జెన్నొందుచుండును. ఒక విధమగు దుర్గంధ మద్దాని నుండి వెలువడుచుండును. జలముకంటెదూచిన బరువుగానుండును. మనము త్రాగియున్న జల మిరీతి నూతన లక్షణములఁ బడయుటకుఁ గారణము శరీరమందలి దుష్పదార్థము లన్నియు మిళితములయి యుండుటయే.

జలపానమువలననే మన యీ శరీరము సుస్నిగ్ధమయి, కోమలమయి యుండఁగలుగుచున్నది. జలపూరితములగు పచ్చి దోసకాయల మనము తీసికొనివచ్చి యెండలోఁ బడవైచిన వానియందలి నీరంతయు నదృశ్యమయి పోగలదు. అపుడు దోసకాయ నిజాకృతిని గలిగి యున్నను నిర్జలమయి పరుగుగా నేర్పడిపోవుచున్నది. ఇదియేచందమునఁ గావలసినంత జలమును మనము మన శరీరమున కొసంగకుందుమేని నవియు రక్తశూన్యములై ద్రవశూన్యములయి పరుగువలెనే వాడుబాటి పోగలవు.

వలసినంత జలమును సక్రమముగాఁ బానముసేయుచుండువారికి మలబద్దాదిరోగములు సంభవింపనేరవు. మనము



పానమొనరించు నీటియొక్క ప్రతిగుక్కను నోటియందు  
 కొంచెముసేపు నిలువయుంచి యుమ్మిత్తో గలిపి మ్రొంగు  
 టుచితము. ఆరోగ్యశాస్త్రజ్ఞులు దేహపోషణమునకు రెండు  
 వంతులు జలమును, ఒకవంతు యాహారమును, మఱియొక  
 వంతు గాలియు నావశ్యకములని వచించుచున్నారు. ఏది  
 ఎటులున్నను దేహశుద్ధికిని, పోషణమునకును దగినంత జల  
 పాన మావశ్యకము.

---

సమస్య (2)

మానవుఁ డాదరించు భోజనముయొక్క సారము  
రసముగను, రసము రక్తముగను, రక్తము మాంసముగను,  
మాంసము క్రొవ్వుగను, క్రొవ్వు అస్థులుగను అస్థులనుండి మజ్జ  
(మూలిగ)యు, మజ్జనుండి వీర్యము పుట్టుచున్నది. ఈవీ  
ర్యమేపిండోత్పత్తికి మూలము. పిండమేదేహనిర్మాణమునకుఁ  
గారణము.

శరీర సంరక్షణమునకుఁ బరమావశ్యక మయియున్న యాహారమునుగూర్చి యువజనులు విపులముగా వెఱింగి యుండు టావశ్యకము. దేహమే మోక్షమునకు సాధనమయి యుండ దానిని నిరాహారము గావించి, శుష్కింపఁ జేసి తన్మూలమునఁ గామక్రోధాదుల యుద్రేకము నణఁచి మోక్షము నందఁజూచు మూఢయోగు లెంతటి వెఱ్ఱివారు ! జ్ఞానికేమి, అజ్ఞానికేమి, పండితునకేమి, పామరునకేమి—వీనికి వాని కను భేదములేక సకలజనుల కాహార నూవశ్యకమయి యున్నది. శరీరమునకు భోజన మెంత యవసరమో యీ దిగువ వ్రాయ బడు దృష్టాంతపూర్వకములగు వృత్తాంతములఁ బఠించుటచే యువకులకుఁ దెల్లము కాఁగలదు.

---

## తెలుగు పద్య ప్రకరణము

### మొదటి మొక్క

శరీరము నానోగ్యవంతముగ నుంచు నోపనాను  
తొలుత దాని నిర్మాణమునుగూర్చి గానం విచారించ  
వలసియుండును. ఒక పదార్థముయొక్క ప్రయోజనముచే  
సౌఖ్యానందముల ననుభవించు చళిలమించు స్వక్తి ప్రభు  
మద్దాని తత్వమునుగూర్చియు, నిర్మాణమును గుఱించియు  
సూక్ష్మముగఁ జరిశోధింపనిచో సఫలమనోరథము కావలయు.  
వస్తుతత్వపరిశీలనానంతరమే తద్వస్తు ప్రయోజనా ప్రయోజ  
నములను గుఱించి మానవుఁ డిదమిత్యమని నిర్ణయింపఁ గలుగు  
చున్నాడు. నేటి ప్రపంచముయొక్క స్వభావ మతివిలక్ష  
ణముగ నున్నది. మేధావంతు లనఁబడు మానవులు స్త్రావిక  
ముగా దూరదృష్టిలేనివారలయి పదార్థ మెట్టిదా యని  
విచారింపకయే యుపయోగపఱచుకొని యందుచే నేవిధమగు  
సౌఖ్యమును బడయలేకపోవుటయే కాక విపదస్థులు కావలసి  
వచ్చుచున్నారు. శరీరవిషయమున సయితము మానవులు  
లక్ష్యములేనివారయి, అజ్ఞానమునకు నశులయి భయంకర  
వ్యాధుల తీవ్రకోపమునకు గుఱియగుచున్నారు.

యంత్రనిర్మాణమున కాదర్శప్రాయమగు నీవిత్త  
మాన యుగమందును మనుజుఁడు తాను నిర్మించు స్థూల  
యంత్ర విలక్షణతనుగూర్చి విస్మయ మొందుచున్నాడే  
గాని, దానికంటె సహస్రగుణాధికములఁ బ్రశస్తముగ

దేవదేవునిచే నిర్మింపఁబడిన తన శరీరయంత్రమునుగూర్చి సుంతయు నబ్బురపడకుండు టారయ మిక్కిలి వింత యగుచున్నది. చెడిపోవుచున్న జడయంత్రముల సంస్కరించుట కెంతయో కృషిసలుప యత్నించుచున్నాఁడేకాని యతినిగూఢమగు దేహయంత్రమందలి చిత్రాతి చిత్రములను, మర్మములను బరిశోధింపకయే దాని నొక బండ్ పదార్థమువలె యథేచ్ఛగా వాడుకొనుచు రోగముల కధీనుఁడగుచున్నాఁడు.

మన శరీర మొక పొగబండియొక్క యింజనును బోలి యున్నది. పొగబండిని ప్రతి మనుజుఁడు నడపఁజాలఁడు. యంత్రసంబంధమగు శాస్త్రజ్ఞానమును సంపాదించి, తద్విషయానుభవమును బడసియున్న వ్యక్తియే రైలుబండిని నడపఁ గలుగుచున్నాఁడు. వాఁడు ఇంజనుయొక్క ప్రతి యంగమును దాని ప్రయోజనమును, నిర్మాణమును, చెడినచో బాగుపఱచు పద్ధతిని బాగుగ గుర్తెరింగియుండును.

ఏమియు నెఱుంగని యొకబాలుని పొగబండి నడుపుట యందు నియోగించినచో వాఁడా బండియొక్క యంత్రమును భగ్న మొనరించుటయేకాక బండియందున్న ప్రయాణీకుల కెల్లరకు ముప్పును గలిగించి తానునయితము విపద్యిస్తు డగుననుట ప్రతిమూఢుఁ డెఱింగిన విషయమే. యంత్రమును నడుపుటకు ముందు దాని కాహారము నొసంగ వలసియుండును. అయ్యది కడు సూక్ష్మముగ విజ్ఞాన ప్రభావముచే నిర్మింపఁబడినదయి యున్నను భోజనశూన్య మయినపుడు జడపదార్థమువలెనే నిష్ప్రయోజన మగుచున్నది.

యంత్రమున కాహారము బొగ్గు, అన్న, చిమురు మొదలగు పదార్థములు. అనుచున్న యంత్రముచే బొగ్గు, అగ్ని మున్నగు నాని నొసంగుచుండెడికాక యా సేయజాలదు. పని సేయుచున్న కొలదియు నిత్యము యంత్రముయొక్క సామానులన్నియు నటగిపోవుచుండు గలవు. చమురు మొదలగు పదార్థముల నొసంగుటచే యంత్ర మటగిపోవక యథాస్థికారిము ఁన సేయుచుండు గలదు.

మనుష్యదేహము సయిత మిట్టియంత్రమే. ఈ యంత్రమునకును సదా కాన్యభార ముండుటచే దీని యంత్రప్రత్యంగములు క్రమముగా నటగిపోవుచుండుట తటస్థించుచున్నది. అట్లటగి పోవుచుండు దేహముయొక్క యవయవములందరిగి పుష్టికరములుగను, శక్తివంతములుగను జేయుట కాహార మావశ్యక మయియున్నది.

అహారమే యొసంగనిచో మన దేహయంత్రము యొక్క పరికరములన్నియు నచిరకాలమందే యటగి విటిగి పోవ శరీరయంత్రము శతథా భిన్నమయి పోగలదు. ఈ దేహయంత్రము లోహయంత్రమువలె రాతులందుఁ గాని మఱియెప్పుడుగాని నిరుద్యోగముగ నుండజాలదు. సదా యద్యోగమం దుండుటయే దీనినిర్మాణము.

లోహయంత్రమును గాంచి యక్కజపడు మనము సర్వశక్తి సంపన్నుఁ డగు నా సర్వేశ్వరునిచే రచింపఁబడిన మానవ దేహయంత్రమునుగూర్చి విచారింపఁ గడంగినచో ననేకములగు విచిత్రరహస్యముల గ్రహింప సమర్థుల మయ్యె

దము. అతిపవిత్రమును, మహాద్భుతమును నగు శరీర యంత్ర మహిమనువిస్మరించి విద్యాలయములందలి యుపాధ్యాయులు నిష్ప్రయోజనములగు వివిధవిషయములఁగూర్చి విద్యార్థులకు బోధించుచుండు తెంతయుఁ జింత్యము. ఏ యే ప్రక్రియల నవలంబించుటచే మన దేహాయంత్రము సక్రమముగాఁ బని సేయుచుండఁగలదో, మఱి యేయే క్రియలచే యంత్రము భ్రష్ట మగుచుండునో విచారింపవలసియున్నది. ఈ యంత్రము నకును, ఆహారమునకును, ఆరోగ్యమునకును నవినాభావ సంబంధ ముండుటచే నీ విషయములను గూర్చి విస్తరించి వ్రాయుట లేఖకునకును, విస్తారముగాఁ దెలియుట పాఠకు నకును విధియై యున్నది.

మన శరీర యంత్రమున జతర మను నవయవము స్వాస్థ్య సందర్భమునఁ బ్రాముఖ్యమును వహించుచున్నది. సమగ్ర దేహముయొక్క యంగప్రత్యంగము లీ జతరానుగ్రహముననే పోషింపఁబడుచున్నవి. ఉదరము సక్రమముగాఁ దన విధుల నిర్వర్తించుకొనుచున్నంతవఱకు మనదేహము స్వస్థమయి, సుదృఢమయి, బలాఢ్యమయి, సౌఖ్యముల కాకరమయి వెలయుచుండఁగలదు. ఏదేని కారణముచే జతరము తన ధర్మమును విడనాడిన దేహమంతయు దీని భయంకర పరిణామమునకు గుఱి కావలసివచ్చును.

కుటుంబపోషకుఁ డేదేని వ్యాధిచేఁ బీడితుఁ డయి ధనసంపాదనమునుండి వంచితుండయిన వాని యాధీనమునం దుండి స్వతంత్రశక్తిశూన్యులగు కుటుంబసభ్యు లెల్లరు నిరాహారులయి శుష్కించి మరణింపవలసివచ్చును. ఇదియేవిధ

ముగ జతరము దుస్థితికిఁ బాల్పజినచో శరీరావయవములన్నియుఁ దమతమ విధులను నిర్వహించఁజాలక చూపుట చిచ్చునఁ బడి బుగ్గియగును.

మన మనుదిన మారగించు భోజనమునుండి

శుద్ధమగు రక్తమును సిద్ధమొనరించి శరీరావయవముల నన్నిటినిఁ బోషించుచుండుట జతరముయొక్క ముఖ్య కర్తవ్యము. జతరము తనదగు నీ విధిని నెఱవేర్చఁజాల నపుడు రక్తము శరీరమం దుత్పత్తి కానేరదు. రక్తము లేక యంగములన్నియు దుర్బలములయి, యనుదినము వికాసమునుఁ బొందుండఁగలవు. అట్టి హీనదశను శరీర మొకింతకాల మనుభవించునేని మన జీవితనాటక మంత మయి పోగలదు. జతర మేపద్ధతి నవలంబించుటచే భద్రస్థితియం దుండునదియు, ఏ విధానము ననుసరించుటచే దుర్దశ ననుభవించుచుండునదియు విచారించుటయే మన ప్రస్తుతధర్మము. యువకులారా! ఆహారముయొక్క ముఖ్య ప్రయోజనమున కాధారభూతమగు జీర్ణశక్తిని గూర్చి విచారితము రండు.

— .



ఇరువది యొకటవ ప్రకరణము

చర్వణము - ద్రావణము

\*\*\*\*\*

“It is not what we eat, but what digest,  
that makes us fat, digests he who chews.”

—Fuller.

“మనము బలాధ్యుల మగుటకు మన మారగించు  
నది కారణము కాఁజాలదు. మనము జీర్ణింపఁ జేసికొనినదే  
మన బలమునకుఁ గారణము. చర్వణ మొనరించు వ్యక్తియే  
జీర్ణింపఁజేసికొనఁగలఁడు”  
—పుల్లరు.

చర్వణమనఁగా నమలుట, ద్రావణమనఁగా ద్రవకర  
ణము లేక రస మొనరించుట యని, తాత్పర్యము. మనము  
భుజించునట్టి యాహార మేవిధముగ శరీరమునఁ బ్రవేశించి  
ద్రవ రస రక్తాది పదార్థములుగఁ బరివర్తన మగుచున్న  
దియు విచారితము.

జీర్ణశక్తి సంబంధమగు జ్ఞానములేని వ్యక్తి యారోగ్య  
నియమపాలనమం దసమర్థుడయి భయంకర వ్యాధులకు  
గుటియగుట తటస్థింపఁగలడు. కావునఁ బ్రతి మనుష్యుఁడు  
తన యిహపరధర్మములలోని కెల్ల జతరమును గూర్చియు,  
అద్దాని యితరాంగములను గూర్చియు, జీర్ణక్రియను  
గూర్చియు బాగుగా గ్రహించుటయే ప్రథమధర్మమయి  
యున్నది.

మనము నిత్య మారగించునట్టి నాహారము కంటి వాళములోనుండి యుద్ధమున జేరుచున్నది. మన మెప్పుడు ములగు నాహార పదార్థముల భుజించుచున్నను నవియెల్ల జీర్ణప్రక్రియకు వశమగు రెండువిధములగు పదార్థములుగా భిన్నమై వర్తన మగుచున్నవి. ఒక పదార్థమునకు రసమని పేరు. మఱొక్కటి మలమని నచింపఁబడుచున్నది. ఈ రెండు పదార్థములలో శరీరపోషణమునకు రస మను పదార్థమే ముఖ్యమయినది.

ఈ రసమునుండియే రక్త మేర్పడుచున్నది. మన శరీరముయొక్క సమస్తావయవములు నిత్యము పనిచేయుచుండుటవలన నతిగిపోవుచుండును. శరీరము జాగ్రత్తవైపు సుషుప్త్యవస్థల యందును విశ్రాంతిగా నుండఁజాలదు. ఆఘ్రాణించుట, విలొకించుట, నడచుట, భాషించుట మొదలగు కర్మేంద్రియముల యొక్కయు, జ్ఞానేంద్రియముల యొక్కయు వివిధములగు కార్యములచే ననుక్షణము శరీరము యొక్క శక్తి, బలము, వీర్యము, తేజము వ్యయమగుచుండును.

నిత్యము వ్యయమయిపోవుచున్న యమూల్యములగు నీ పదార్థములఁ బోషించునిమిత్తము భోజనముచే గలుగుచున్న రసము రక్తము సుతస్పత్తి జేయుచున్నది. శరీరము యొక్క యీ క్రియలన్నియు స్వభావ సిద్ధములును, సూక్ష్మములును నయి యుండుటచే మన మవ్యాధిని గనిపెట్టలేకయున్నారము. క్షయవ్యాధి వీడితుల శరీరమందు భోజనము జీర్ణించి రసముగా నేర్పడకుండుటచే రుధిరము

లోపించిపోయి చార్బల్య మేర్పడి వారల నకాల మృత్యు ముఖమునఁ బడఁద్రోయుచున్నది.

జతరమందు సిద్ధ మొనరింపఁ బడుచున్న యీ రస మెంతయుఁ బ్రయోజనకరమయినది. రెండవ పదార్థమగు మలము శరీర పోషణమున కనావశ్యకమయినది. ఇయ్యది రసపదార్థమువలె ద్రవముగ ప్రవహించజాలదు. ఇది యొక మిక్కిలి కఠినపదార్థమును గాక కేవల ద్రవపదార్థమునుగాక, నీరు మన్ను కలియగా నేర్పడినట్టి యడుసువలె నుండును.

మన మనుదిన మారగించు భోజనము కొంత రసముగా మాత్ర శేషించిన భోజనము మలరూపమును ధరించి మన యాననపుగొట్టమునుండి బయల్పడలిపోవుచున్నది. మనుజుడు భక్షించు భోజనము శరీరపోషణమున కుపయోగకరమగు రసముగను, దేహభరణమునకు నిరుపయోగమగు మలముగను యుక్తరీతిగ నేర్పడు రీతికే జీర్ణ ప్రక్రియ యని నుడువుచున్నారము. పచనక్రియ యన నెట్టిదో మీ కిప్పు డొకింత బోధపడి యుండవచ్చును.

అనేకులగు మనుష్యు లాహారమును వైకృతముగా భుజింప నది వారిజతరమందు నిలువనేరక తత్త ణము విరేచనరూపమునఁ బూర్ణముగా వ్యర్థమగుచున్నది. అట్టి మనుష్యులయొక్క జతరము పూర్తిగాఁ జెడిపోయినదనియే మనము గ్రహింప వలసియున్నది. వారి జతరమునఁ బ్రవేశించు భోజనమునుండి యేవిధమగు రసము సిద్ధముకానేరదు. మనయం దనేకుల పచన క్రియాశక్తి కడు దుర్బలముగా నుండుటచే భోజనమందలి

విశేష భాగమంతయు భుజించినది భుజించినట్లుగనే మలరూపమున వెడలిపోవుచున్నది.

అట్టి మనుష్యులు నిత్యము నూతన రక్తమును బడయఁ జాలక యనుదినము చుర్బలమయి స్వల్పకాలము నందే విగతజీవులు కావలసివచ్చుచున్నారు. మఱికొందఱు మనుష్యులయొక్క జతరము రసమును సిద్ధమొనరింపఁ గలుగుచున్నదికాని మలమును సిద్ధమొనరింపఁ జాలకున్నది. అందువలన సరియగు రూపము నందఁజాలని మలమంతయుఁ బూర్తిగా నాసనమునుండి బయటకు వెడలిపోవక జతరము నందే కొంతభాగము నిలిచిపోవుచున్నది. అట్టి మనుష్యులకు శీఘ్రకాలమందే మలబద్ధక మను వ్యాధి కలుగుట తటస్థించుచున్నది.

ఈ వ్యాధి నాథారముగఁ జేసికొనియే మూలశంక, ఆసనమునందు వ్రణముపుట్టుట మున్నగు భయంకరరోగములు కలిగిపాణహానికరము లగుచున్నవి. సక్రమమగు మలవిసర్జనమున్నచో సంపూర్ణారోగ్యము సిద్ధించు ననుటయం దాశ్చర్యములేదు. అపూర్ణమగు మలపరిత్యాగము భయంకర వ్యాధులకు మూలము.

ఈ కారణముచే మన మారగించు భోజనము సంపూర్ణముగా జీర్ణము కాకపోవుటవలన రసము, మలము యథోచితముగా సిద్ధమొనరింపఁ బడకుండుటయు, శరీరపోషణమున కావశ్యకమగు రక్తము పరిశుద్ధముగా నుండకుండుటయు, ననేకములగు వ్యాధులు కలుగుచుండుటకుఁ గారణము లగుచున్నవి. సకలరోగనివారణమునకు జీర్ణశక్తియే ముఖ్యమని

గ్రహించిన మీరు దానినిఁ బడయు టెట్లాయను నాతురతను వహించియుందురు. కావున నారహస్యమును సయిత మాలింపుడు.

పచనక్రియకు విశేషముగాఁ దోడ్పడుచుండు రెండు ముఖ్యసాధనములు గలవు. అం దొకటి చర్వణము, మఱొకటి ద్రావణమని వచింపఁబడుచున్నవి. మనము నోటియందు వేసి కొను ప్రతి కబళమును బాగుగా దంతములతో నమలి పిండిఁ జేయుటకే చర్వణ మనిపేరు.

అట్లు సున్నిగా నమలఁ బడిన భోజనపదార్థముతో నోటియం దనుక్షణ మూరుచుండు చొంగ, ఉమ్మి మొదలగు ద్రవపదార్థములు మిశ్రమ మొనరింపఁ బడుటకే ద్రావణమని పేరు.

ఈ చొంగ చాల ప్రయోజనకరమయినది. ఇదియే జీర్ణ శక్తిని బెంపొందించునది. మనుష్యులనేకు లీ యుమ్మియను మహాపదార్థమును విలువలేనిదానిగా భావించి నిరంతరము దుర్వినియోగ పఱచుచుందురు. అట్లాచరించుట మిక్కిలి యపాయకరము. ఈవిలువఁ గల ద్రవము నాలుకకు దిగువభాగమం దుండు సూక్ష్మములగు నాఱు మాంసగ్రంథులనుండియు, కణతల క్రింది భాగమునుండియు సదా నోటియం దూరుచుండును. ఈ ద్రవపదార్థ మెపుడు మన నోటియం దూరుట యాగిపోవునో నాలుక యపుడు తడి యారి, మెలిదిరిగిపోవ మనము తత్తణము మరణింతుము. మనము పరీక్షగాఁ జూచినయెడల నోటియం దెపుడును

[దవమూరుచు గొంతుక్రోవిలోనుండి జీర్ణాశయములోనికి బోవుచుండుటను మన మవలోకింపఁ గలము.

జనసామాన్యమునం దనేకులు చర్వణ ద్రావణముల ప్రభావ మెట్టిదో యెఱుంగకున్నారు. ప్రతి మనుష్యుఁడును నన్నపు పిడుచను నోటియందు వైచికొనినంతనే దంతములతో మెత్తగా నచులకయే మ్రింగివేయుచుండు దురభ్యాసమునకు వశుఁడయియున్నాఁడు. అన్నము, పప్పు మొదలగు మెత్తగా వండఁబడిన పదార్థములనుగూర్చి విచారింపవలసిన యనియే లేదు. అట్టివానిని నోటిలో వేసికొనుటయే తడవుగా మనవారొక్కసారిగనే ముద్దలుముద్దలుగనే జతరమునఁ బ్రవేశింపఁ జేయుచున్నారు.

మొక్కజొన్నలు, సెనగలు, మినుములు మున్నగు కఠినపదార్థములను సయితము చర్వణక్రియ నిమిత్తమే దేవునిచే బ్రసాదింపఁ బడిన దంతములతోఁ జూర్ణమొనరింపకయే కబళించివేయుటచే జీర్ణకోశమున కెంతటి హాని కలుగుచున్నదియు మనవా రూహింపఁ జాలకున్నారు నేఁ జెంతి త్వరగా భుజించిన నంత నుంచిదని తలంచువారి సంఖ్యయో యధికముగఁ గానవచ్చుచున్నది.

అన్నము మొదలగు మెత్తనియాహారమును గొంత తడవు నోటియందుంచి యుమ్మితో బాగుగాఁ గలిపి మ్రింగు పద్ధతి యనేకులకు రుచిగవకున్నది. ఇట్టివారు భుజించునట్టి యాహారమంతయు జతరమునఁ బ్రవేశించుటయే తడవుగా

మలకోశమునుండి బయటకు వెడలిపోవుచున్నది. వా రాహు రమును భుజించునపుడు దంతముల సంతగా నుపయోగింప కుండుటచే వారిమలమందు వారు భుజించియున్న యాహార మందలి గింజలు గింజలుగను, శాకాదుల ముక్కలు ముక్కలుగను గోచరింపఁగలవు.

సమలకుండుటవలననే యాహారము జీర్ణించక యిరీతి మలముగ బహిర్గతమయిపోవుట తట్టస్థించుచున్నది. జఠరమును, జఠరమందలి ప్రేగులును మిక్కిలి కోమలములయి యుండుటచే సమలకయే మనము మ్రింగు ఘనపదార్థములను జీర్ణ మొనరించుకొనలేక భరింపఁజాలకున్నవి. దంతములనంటి వ్రజసమానములగు కఠినసాధనములచే బిండిగాఁ జేయఁబడవలసిన భోజనపదార్థ మేరీతి మృదులమగు మాంసముచే నిర్మింపఁబడిన జఠరముచే జీర్ణంపఁజేసికొనఁ బడఁగలదో మీరలే స్వయముగ నూహించుకొనుడు.

పాలపండ్లను గలిగియుండు పసివానినోటిలోఁ బాలు వోసిన వాఁడు త్రావఁగలఁడు. లేదా ద్రవ మొనరింపఁబడిన మెత్తని యన్నపుగుఱ్ఱ నొసంగినను జప్పరించి, కబళించి, జీర్ణంపఁజేసికొనఁగలఁ డని భావింపవచ్చును. కాని యట్టి శిశువునోటనే సెనగలవంటి పుష్టికరమగు నాహారమును వైచినచో వాఁ డవశ్యము మరణించుటలో సంశయము లేదు. ఆ పసిపాపని జీర్ణకోశము మిక్కిలి లేతగానుండుటచేఁ

గతినపదార్థమును జీర్ణింపఁజేరికొనలేక యుద్ధరశూలచే బాధ పడఁగలఁడు.

కావున దంతములవంటి లోహ పదార్థములచే సున్నిగాఁ జేయఁబడవలసిన యాహారమును చింకినేయు బాధ్యతను మృదులమగు జరరమునై నిమిటచే నన్ని త్వరలోఁ జెడిపోయి మనుష్యున కపాయము గలుగఁజేయు చున్నది.

స్వర్గవాసియగు డబ్బ్యు. ఇ. గ్లాడస్తను మహాశయుని కంటె నారోగ్యవంతుఁడును, బలాఢ్యుఁడును, సౌఖ్యవంతుఁ డును నగు మనుష్యుఁడు మఱొక్క ఁడుఁడనా యను సంజ్ఞేహ మతని జీవిత చారిత్రమును బఠించునపుడు ప్రతి వ్యక్తికి నుదయింపఁగలదు. ఆ మహాశయుఁ డాంగ్ల సామ్రాజ్యమువంటి విశాలరాజ్యమునకు మంత్రిసత్తముఁడయి యుండియు, అసంఖ్యాకములగు నితరబాధ్యతల వహించి యుండియు సక్రమముగా దేహారోగ్య నిబంధనల శాలిం చుటయం దత్యంతమగు శ్రద్ధను గలిగియుండెను. అతని చరిత్రకారుఁడు గ్లాడస్తను మహాశయునిగూర్చి జీవిత చారిత్రమునం దిట్లు వ్రాసియున్నాఁడు.

“It is said that his health, long life and capacity for industry, were owing to the fact that he counted his



bites when he ate his food; on other words he used his teeth well at meals and ate slowly, chewing his food with great care."

“ఆతని దేహోగ్యము, దీర్ఘాయువు, శ్రమసహన శక్తి యతఁడు భుజించునపుడు తా నెన్నిసార్లు నమలుచుండినదియు లెక్కించుచుండుటవలననే లభ్యమయినవి. ప్రతి కబళము నెన్నిపర్యాయములు నమలుచున్నదియు లెక్కించుచుండు నంతటి శ్రద్ధయే యతని దేహోగ్యాభివృద్ధికి మూలకారణ మయ్యెనని తాత్పర్యము.”

జతరము భోజనమునుండి సిద్ధమగు రసమును జీర్ణింపఁ జేసికొనుటకయి పరమేశ్వరునిచే నిర్మింపఁబడిన యవయవమే కాని నమలుట కేర్పడిన యంగముకాదని యెంతటి మూఢుఁడయిన, గ్రహింపవచ్చును. దంతములయొక్క నిర్మాణోద్దేశ్యమును గ్రహించి ప్రతిమనుష్యుఁడు తాను నోట వేసికొను ప్రతి కబళమును సున్నిగా నమలి యుమ్మితోఁ గలియనిచ్చి పిమ్మటనే మ్రింగుట శ్రేయస్కరమని తెలియఁదగును.

భుజించునపు డీరీతి ననుదిన మాచరించు వాని కేవిధమగునట్టి యజ్జీర్ణ రోగమును, మలబద్ధకమును, మఱియే యితరములగు వ్యాధులును సామాన్యముగా సంభవింపనేరవు. నేటి వఱ కీ ప్రపంచమందు దీర్ఘాయుష్కంతులై, స్వాస్థ్యసౌఖ్యానంద భోగులయి జీవించియుండునట్టియు, జీవించుచున్నట్టియు మనుష్యులనుగూర్చి మనము విచా

రింతుమేని వారు తమ యాహారమును బాగుగా నమలి, ఉమ్మిలోఁ గలిపి ద్రవమొనర్చి జీతరమునకుఁ బంపుచుండు వారని స్పష్టపడఁగలదు.

కీ రి, శేషులును, ఇంగ్లాండు దేశమునకుఁ బ్రధాన సచివులును నగు గ్లాడ్స్టను దొరగారు తన శతవత్సరముల జీవితకాలమును సత్యంత సుఖపూర్వకముగ నేర్పింపగ వ్యాధియు వ్యధయు లేక గడపియుండిరి. అతఁడు నోటఁబెట్టిన ప్రతి కబళమును నితరకార్య బాధ్యతలకు భయపడి నలుబది పర్యాయములు నమలుటయందు లోపమును గలుగనిచ్చెడివాఁడు కాదు. ఒక్కొక్క తూరి విశేషముగ న్యవధియున్నపుడు ముద్రను నలుబదిసార్లుకంటె నెక్కువగ నమలుటయం దతని కమృతపానసౌఖ్యము కలుగుచుండెడిది. అతఁడేయాహారమును భుజించినను నదియంతయు సతని నోటియందే రసముగఁ బరివర్తనమయి జీతరమునఁ బ్రవేశించుటయే తడవుగా రక్తముగ మారుచుండెడిది. అందువలననే గ్లాడ్స్టను మిక్కిలి బలాఘ్నఁడయి, సుందరగాత్రుఁడయి, స్వస్థదేహుఁడయి దీర్ఘమగు తన యావజ్జీవితమును బ్రశాంత తియందుఁ గడపివై చెను.

ఈకాలపు మనుష్యు లేఁబదివత్సరముల ప్రాయమునకుఁ దొలుతనే సదా వ్యాధిపీడితులగుచు దుఃఖవారిధి నీదులాడుచు నేఁబదియవ వత్సరప్రాయము సంప్రాప్తమయి

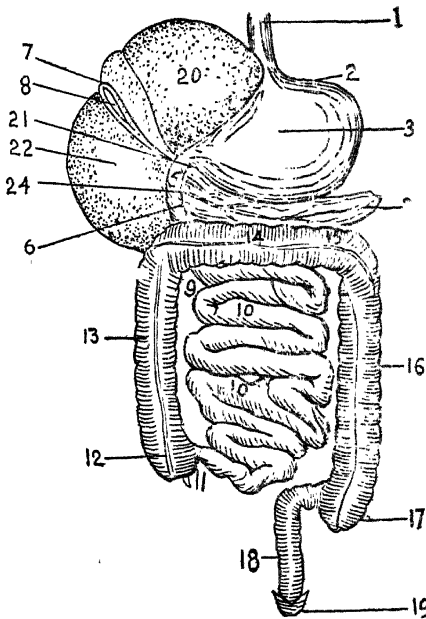
నంతనే వింటిబ్రద్దవలె వంగిపోయిన నడుము కలవారలయి,  
ప్రకాశశూన్యములగు నేత్రములచే నంధులొ యనునట్లుండి,  
ముడుతలువడిన ముదుగుచర్మమును గలిగియుండి రోగశయ్య  
పైఁబడియుండి మూల్గుచున్నారు. నేటి యేఁబదివత్సరముల  
ప్రాయముగల వ్యక్తి శతవృద్ధుఁడగు గ్లాడ్స్టనుకంటె హీనస్థితి  
యందున్నాడని నుడువవలసినందులకు విచారమగుచున్నది.

గ్లాడ్స్టను తన మరణపర్యంతము శక్తిసంపన్నమగు  
జతరమునే గలిగియుండెను. ఆతని మృత్యువునకు ముందు  
గొన్నిదినముల వఱకు శరీరము సుదృఢముగను, సౌష్ఠవము  
గను, సుందరముగను, సుస్థిగ్ధముగను నుండెను. ఆతని  
కటిసీమ యవసానకాలమందును యశావనుని మధ్యమువలెనే  
దృఢమయి తిన్నగా నుండెను. ఆ భాగ్యశాలి యచుదినము  
తన మరణకాలము సమీపించిన దినములందుసయిత మరణ్య  
మునకుఁ బోయి కట్టెలఁ గొట్టితెచ్చుచుండెడివాఁడు.

ఆతని సౌఖ్యవంతమగు స్వస్థజీవితసూత్రము భోజన  
నగాను మెత్తగా నమలుట, నమలిన పదార్థమును నోటియం  
దూరిన ద్రవముతోఁ గలిపి మ్రింగుట యను నీ రెండు కార్య  
ములమీఁదనే యాధారపడి యుండెను.

యువకులారా! మానవజీవితాభ్యుదయమునకు, సుంద  
రారోగ్యప్రాప్తికిఁ జర్వణద్రావణము లను ప్రక్రియ లెంత  
యావశ్యకములొ చక్కగా గ్రహించి ప్రతిభాద్యమును  
బిండిగా నమలి రస మొనరించి యుమ్మితోఁ గలిపి మ్రింగు  
చుండుటచే మీశరీరము లారోగ్యవంతములయి, మీ దరి  
కెట్టి వ్యాధులను రానీయకుండునని గ్రహింపుఁడు.

సర్వోత్తమమగు జీర్ణక్రియ కేయేనియమములఁ బాలింప  
వలసియుండునదియు ముందు చర్మింతము. ఈదిగువ వ్రాయ  
బడియున్న చిత్రపటముచే జీర్ణక్రియయొక్క మూలతత్వమును  
మీకు బాగుగా బోధ పడునటు లొనరించెదను.



ఈ భామయొక్క పై భాగమందున్న సన్నని గొట్టమును జూడుడు. 1, 2 సంఖ్యలకు మధ్య నున్నదే యా గొట్టము. దీనినే గొంతుక్రోవి, కంఠనాళమని యందురు. ఈ క్రోవి మననోటి యందుండు చిఱునాలుకయొద్దనుండి కంఠముద్వారమున జతరమువఱకు వ్యాపించియున్నది. బాగుగా నమలఁబడెనట్టియు, ఉమ్మిత్తోఁ గలియునట్టియు, చక్కెరగామారినట్టియుద్రవపదార్థమీ పొడవుగొట్టములో నుండియే యుదరమునఁ బ్రవేశించుచున్నది.

3—ఈ గుఱుతు గలదియే జతరము. 2—ఈగుఱుతుగల స్థలమందే జతరముయొక్క ముఖద్వారము, గొంతుక్రోవి యొక్క యంతిమభాగము గలియుచున్నవి. జతర మొక సంచి వలె నుండును. మన మాహారపదార్థమును మ్రింగినంతనే యది పోయి జతరమునఁ జేర, జతరాంతర్భాగమున నలుదెసల వ్యాపించియున్న చిన్న నరములలో నుండి యొక రసపదార్థము స్రవించుచు వచ్చి యన్నముతోఁ గలియును.

ఆ రసము పుల్లగానుండును. ఆ పుల్లని రసము యుమ్మి నీటిచే గలిసి చక్కెరగా మాఱి జతరమునఁ బ్రవేశించిన యన్నమును దడుపును. ఆ పుల్లనిరసము స్వస్థదేశమునియందు దివారాత్రములలో నొక గ్యాలను యూరుచుండును. గొంతు క్రోవినుండి తనలోని కుమ్మిత్తోఁ గలిసివచ్చిన చక్కెరవంటి యాహారద్రవమును బుల్లనిరసముతోఁ గలుపుటకయి జతరము చిలుక నారంభించును. ఈ మంథనక్రియను నిర్వహించుటకు జతరోపరిభాగమున మననోటిలో నుండు నాలుకల వలె సన్నని నాలుక లెన్నియో కలవు.

ఈ నాలుకలయొక్క మంథనక్రియచే బుట్టిన చల్లని రసము, దంతములచే ననులంబడిన యాహారద్రవము, దిప్తయీ మూడును సమ్మిళితమయి గంజివలె మాజీపోవును. జతరమునఁ బ్రవేశించునట్టి చర్మితాహారద్రవమును నుత్తమారోగ్య సంపన్నుని జతరము మూడు గంటలకాలములో నా గంజివంటి పదార్థముగ సిద్ధమొనరించి వేయఁగలదు. త్వరగ జీర్ణింపనట్టి కఠినతమముగ పౌష్టికాహారమును చమలకాయే యుమ్మిలేకుండ జతరమునఁ బ్రవేశింపఁ జేయునట్టి మనుష్యుని జతరాన్ని సన్నగిలియొనరించుచే నాయాహారమును జాలసేపునకుఁ గాని గంజివలె సిద్ధ మొనరించుకొనఁ జాలదు.

యువకులారా! మీ కీ శరీరజతరాహారసంబంధములగు విషయములు నూతనము లగుటచే సరిగా బోధపడి యుండక పోవచ్చును. కావున జతరాన్న మేరీతి రసముగను, మలముగను మాటుచు వేటుపడుచుండునో చక్కగా నుపదేశించుచున్నాఁడను విలోకింపుడు.

ఇదువది రెండవ ప్రకరణము

జతరాన్నమునుండి రస విభాగము



గతప్రకరణమునఁ జూపఁబడియున్న చిత్రపటమును దిరిగి విలోకించుడు. ఆబొమ్మయందుఁ గల 4 గుర్తును జూడుడు. అది కడుపులో సిద్ధమయిన గంజివంటి రసమును గడుపుయొక్క దిగువభాగమున కరుగుట కేర్పడియున్న గొట్టము. గంజివంటి పదార్థ మిగొట్టములో నుండియే పోయి 5, 6 గుర్తులవఱకుఁ గల ద్వారముగుండ జతర నిమ్మ భాగమందున్న చిన్నప్రేగులోని కగుగును. ఆ చిన్నప్రేగు నకును, జతరమునకును మధ్యనున్న 4, 5, 6 గుర్తులుగల గొట్టము సుమా రెనిమిది, పది యంగుళముల పొడవు కలిగియుండును.

9, 10, 10 గుర్తులుగల భాగమే చిన్నప్రేగు. 4 5, 6 సంఖ్యగల గొట్టము జతరముయొక్క క్రింది ద్వారముఖము నుండి ప్రారంభమయి 12, 13, 14, 15 గుర్తులుగల పెద్దప్రేగు (మలకోశము) వెనుకనుండి వచ్చి చిన్నప్రేగుతోఁ గలియుచున్నది. ఆ గొట్టము పెద్దప్రేగు వెనుకనుండిపోయి దిగువనున్న 9, 10, 10 గుర్తులుగల చిన్నప్రేగుతో నై క్యమగుచున్నది.

గతాధ్యాయమున జతరమున సిద్ధమగుచున్న దని వచించి గంజివంటి యాహారపదార్థ మా చిన్నప్రేగులోనికే

వచ్చి యటనే రసముగను, మలముగను వేర్వేరుచున్నది. ఈవిషయము చర్వణాదానకాధ్యాయమునఁ జెప్పఁబడి యుండుట మీస్మృతియందుండవచ్చును. జీర్ణప్రక్రియకు ముఖ్యాంగమగు చిన్నప్రేగు మనుష్యుని పొడవుకింటె నాతేడురె ట్లధికమగు పొడవు గలిగియున్నది. మనుష్యుఁడు నాలు గడుగుల పొడవు కలవాడయిన వాని చిన్నప్రేగు రమారమి 28 యడుగుల పొడవు కలదయి యుండును.

3- గుర్తుగల జతరములోఁ దయారయిన గండవంటి యన్నము 4, 5, 6 గుర్తులుగల గొట్టముగుండా విగుననున్న 9, 10, 10 గుర్తులుగల చిన్నప్రేగులోనికి వచ్చునపుడు 5, 6, గుర్తులుగల గొట్టముతోఁ గలిసియున్న 7 గుర్తుగల సంచిలో యకృతము (గుండెకాయ) నుండి సిద్ధమయివచ్చి నిలువయున్న పైతృపురసము జతరాన్నముతోఁ గలిసి చిన్నప్రేగులోని కరుగుచున్నది.

ఆసమయమందే 8 సంఖ్యగల తిత్తినుండి సయితము మధురరస మను మఱొకద్రవము 7 వ సంఖ్యగల సంచిలోని పైతృపురసముతోఁ గూడి స్రవించుచు వచ్చి 5, 6 సంఖ్యగల గొట్టములోనుండి చిన్నప్రేగులోని కేగు గంజితోఁ గూడుచున్నది. ఈచందమున మర మార్గించిన యాహారము నమలఁబడి ఉమ్మితోఁ గలిసి జతరమునఁ జొచ్చి, కడుపుయొక్క నాలుకలచేఁ జిలుకఁబడి, చిక్కని గంజియయి 7, 8 గుర్తుల తిత్తులలోని పైతృరసమును, మధురరసమును తనతో గలుపుకొని, 4, 5, 6 గుర్తులుగల గొట్టముగుండా 9, 10, 10 గుర్తులలోనున్న చిన్నప్రేగులోని కరుగుచున్నది.



తొలుత మనము నోట నిడిన ముద్ద నమలఁబడుచున్నది. ముద్ద నమలగా నేర్పడిన సున్ని, యుమ్మి లేక చొంగతోఁ గలియుచున్నది. సున్ని, చొంగ కలిసి ఏర్పడిన యాహారద్రవము జీరణమున జేరుచున్నది. అపు డా ద్రవముతోఁ గడుపుయొక్క నలువైపులఁ గల నరములనుండి పుల్లనిరసము క్రమస్థిరంపఁబడి కలియుచున్నది. అపు డాహారద్రవము, పుల్లనిరసము కలిసి చిలుకఁబడి గంజియగుచున్నది. ఆహారము జీరణమునఁ బ్రవేశించునప్పటికిఁ గేవలము చొంగ, పుల్లనిరసము యను రెండు రసములనే తనయందుఁ గలుపుకొనుచున్నది.

పిమ్మట నా గంజి 5, 6 గొట్టములలోనుండి చిన్న ప్రేగులోని కరుగు మార్గచుభ్యమున 7, 8 గుర్తులుగల సంచులలోనుండి పైత్యపుసము, మధురరసము అను మఱి రెండురసము లాహారముతోఁ గలియుచున్నవి. మనము భుజించునట్టి యాహారము చిన్నప్రేగులోని కరుగులోపల నానితోఁ 1 జొంగ (ఉమ్మి) 2 పుల్లనిరసము, 3 పైత్యపు సము, 4 మధుర రస మను నాలుగు రసములు కలియు సన్నవను సారాంశమును యువకులు గుర్తింపదగును.

నాలుగు విధములగు రసములతోఁ గలిసిన గంజిన్నప్రేగులోఁ బ్రవేశించి జీర్ణక్రియ కుపయోగకరమగు మఱియొక విధమగు రసముతో నేకీభవించుచున్నది. మన స్వీతాహార మిరీతిఁ బంచరసములతోఁ గూడి గంజివంటి వమగుచున్నది. ఆ ద్రవమందలి విశేషభాగము సూక్ష్మాతి సూక్ష్మములగు పరమాణువులుగ మాటిపోవుచున్నది. ఆ

పరమాణువులు పాలవలె చిన్నప్రేగునందు జీర్ణించివట్టి యాహారము నొకచో నుండి మిగిలిన యా తైలని రంగుగల సూక్ష్మములతో మనకర్రమును బోపించు రసము. ఆహారము 'మిగిలిన' నులముగను విభజింపఁ బడుచుండునని వచించియుంటి. మిగిలిన మిగుల రసస్వరూపమును గ్రహించియే యల రస మేరీతి శరీరముయొక్క వివిధావస్థలలో జీరణమును బోపించుచున్నదియును నికొనవలసియున్నది.

9, 10, 10 గుర్తులు. యొక పెద్ద తూమువలె నున్నది. దాని పోషకములగు పొరలు కలవు. ఆ పొరలన్ని మిగుల కఠినములందు రోమజాలమువలె లెక్కలేనన్ని ముఱములు తెఱచికొని యున్న సూక్ష్మతిసూక్ష్మములగు పొరలు కలవు. ఈ నరములే చిన్న ప్రేగునో గలవనుకొని యున్న వాలవంటి యాహార ద్రవమందలి రసమునకు వీల్చివేయుచున్నవి.

అన్నరసము చిన్నప్రేగుయొక్క దిగువభాగమునకు ప్రవించుచున్న కొలఁదియు నలుపు నోళ్లు తెఱచికొని యున్న సూక్ష్మములగు నరము లా రసమును చొక్క మాణువునయిన శేషింపనీయక వీల్చివేయుచున్నవి. అట్టి చిన్ననరముచే బీల్చుబడిన రసము చిన్న ప్రేగుయొక్క దిగువభాగమునకుం జేరువనున్న మోక్షయొక నిశివిగల నాళము ద్వారమున నొక పెద్దనరమునకు ప్రవించుచున్నది. ఈ పెద్ద నరముయొక్క తల హృదయ (గుండెకాము) ద్వారముతోఁ గలసియున్నది. అట్లగుట నీ పెద్దనరము చిన్నప్రేగునుండి

సూక్ష్మములగు నరములచేఁ దనలోఁ బ్రవేశించినట్టి యన్న  
రసము సంతయు గుండెకాయలోనికిఁ జేర్చుచున్నది.

ఈ గుండెకాయ కేవల మొక ర క్తభాండమువలె  
నుండును. శరీరమునం దంతట వ్యాపించియున్న వేనవేలు  
సంఖ్య గల సూక్ష్మాతి సూక్ష్మములగు ర క్తపునరములన్నియు  
నీ గుండెకాయయందే పుట్టినవి. ఇచ్చటనుండియే పరిశుద్ధ  
మగు రక్తము సూక్ష్మాతిసూక్ష్మములగు నరముల మూల  
మున శరీరమునం దంతట వ్యాపించుచున్నది. పెద్దనరము  
ద్వారమున నన్నరసము గుండె యను రక్తాశయమునఁ బ్రవే  
శించి యచటిర క్తముతోఁ గలిసి రుధిరముగాఁ బరివర్తనమయి  
పోవుచున్నది.

రుధిరోత్పత్తికి, స్థితికి, వినియోగమునకును, గుండెకా  
యయే మూలమగుటచే నది చెడిపోయిన శరీరపోషణమున  
కెట్టి యాధారమును లేక మనము త్వరలో మరణింతుము.  
సామాన్యముగా రక్తప్రియులగు హంతకులు నిశితకరవాల  
ముతో మనుజుని శరీరమందేభాగముననుబాడువక వక్షస్థల  
మందున్న హృదయమునే భేదించుచుందురు. కారణమేమి?  
శరీరసంరక్షణమున కాధారభూతమగు రక్తము నుత్పత్తి  
చేయు గుండెకాయ చీల్చఁబడిన మనుజుఁడు తత్తణమే మర  
ణింపఁగలఁడు.

కావున శరీరమున కంతటికి గుండెకాయ ముఖ్యమయి  
నది. కావుననే సాగస్వతమున గుండెకాయను పదమును  
బ్రాముఖ్యమును దెలుపు నొక విశేషశబ్దముగ నుపయో  
గించుచున్నారు. ఈ గుండెకాయనుండి దేహమునందంతట

వేరవేయని కాగ్నాంబేయపు చానులలో విశేషము నన్నని చెప్పి పోయెను సూక్ష్మములుగా నుండును.

విద్యార్థులారా! మీోష్ణదేశాదవసము వారగించు పద్ధతి, భుజించిన యాహారమును జీర్ణింపఁ జేసికొనువిధము, జీర్ణించిన యాహారమునందు రసము కలుగు దెన్ను, తద్రస ముచే నత్తి మెచ్చుకువిధారము, తద్రక్తిముచే నూషద్దేహము బోషింపఁబడు నదిని బాగుగా గుర్తించియుండును.

ఈ ప్రకరణమందు శరీరమున సంఘటిల్లు సమస్త విశేషముల కాధారము భోజనమును బాగుగా నమలితినుటయే 9, 10, 10 గుర్తులుగల చిన్నప్రేగులోని పాలవంటి యాహారము మెత్తిగానుండు మైదాపిండియందలి చిన్ని కణములకంటె సూక్ష్మములగు రేణువులచేఁ గూడియుండు చున్నది. నోటినుండి యాన్నమును జరిమిములతో బాగుగా నమలినఁ గాని యాచి చిన్నప్రేగులోని కనేకవిధముల మాటు చుచుచ్చి మైదాపిండియె మెత్తని యాహారము కాఁజాలదు.

మొక్కజొన్నకంటెల బాగుగా నమలి తినినచో వాని గట్టిగానుండు గింజలు జరకముచేతను, చిన్నిప్రేగుచేతను జీర్ణింప జేసికొనఁబడఁజాలక మలమున వెంటనే పడిపోగలవు. గట్టి యాహారమును నమలకుండుటచే నది సున్ని కానేరదు. సున్ని కాని యాహారము జరకమునందు గంజగ నేర్పడలేదు. గంజికాని యాహారము చిన్నప్రేగునఁ జేరి పాలవంటి యాహారము గాఁజాలక యట్లే యుండిపోగలదు.

అందువలనఁ జిన్నప్రేగులో నా గట్టి యాహారము నుండి శరీరమును బోషించునట్టి రస ముత్పత్తి కానేరదు.

ఆ యాహారమంతయు వెంటనే మలరూపమును ధరింపఁ గలదు. అందుచే నాహారమును భుజించిన ప్రయోజనము హుళిక్కియగును. సామాన్యముగ నమలిన శ్రమయూ సున్నయగును. జఠరముయొక్క ప్రయాసమావ్యర్థమగును. అన్నముయొక్క విలువయూ వృథయగును. ఉమ్మి, పుల్లనిరసము, పైత్యపు రసము, మధురరసము, చిన్నప్రేగుసఁ బుట్టు జీర్ణరసము, మొదలగు నమూల్యములగు ద్రవ్యములన్నియు బూదెఁబోసిన పన్నీటి చందమగును.

సరిగా జీర్ణింపని యాహారమునుండి యెట్లో రెండు మూఁడు బిందువుల రక్తము గుండెలోఁ దయారయినను నయ్యది మలరసముతోఁ గూడియుండున దగుటచే దూషితమయి యుండును. అనుదిన మిట్టిదశనే శరీర మనుభవించుచున్నచో మన మెట్లు బలాధ్యులమును, సుందరగాత్రులమును, స్వస్థదేహులమును, సౌఖ్యానంద భోగులమును గాఁగలమో మీరలే నుడువుఁడు.

యువజనులారా ! మన సౌఖ్యములకును, దుఃఖములకును మనయారోగ్యానారోగ్యములే కారణభూతము లగుచున్నవి. మన స్వాస్థ్యస్వాస్థ్యములకు మనమే కారకులము. ఈ రహస్యమును బాగుగా గ్రహించు నంతవఱకు మన జన్మము వ్యర్థమే.

ఆహారము కేవలము రసనేంద్రియరుచికిని, క్షౌధా నివృత్తికి నేర్పడిన పదార్థము మాత్రమే కాదు. కేవల మది శరీరముయొక్క యథార్థపోషణము నిమిత్తమే దేవునిచే సృజింపఁబడిన పవిత్రమగు పదార్థము.

అప్పుడు యిది వలన అనేక అనారోగ్యాలు కలుగుతాయి. ముఖ్యముగా శ్వాసక్రియ ముగ్ధమై పుష్కలముగా పోషకాహారమును తిన్నచే గొరిగిన పూరితమున నెక్కువగా అనారోగ్యము కలుగును. ముఖ్యముగా నాలుగు విధములైనవి. 1. అనారోగ్యము. 2. ప్రతిషేదము. 3. ముఖ్యముగా శ్వాసక్రియ ముగ్ధమై పుష్కలముగా పోషకాహారమును తిన్నచే గొరిగిన పూరితమున నెక్కువగా అనారోగ్యము కలుగును. 4. ముఖ్యముగా శ్వాసక్రియ ముగ్ధమై పుష్కలముగా పోషకాహారమును తిన్నచే గొరిగిన పూరితమున నెక్కువగా అనారోగ్యము కలుగును. 5. ముఖ్యముగా శ్వాసక్రియ ముగ్ధమై పుష్కలముగా పోషకాహారమును తిన్నచే గొరిగిన పూరితమున నెక్కువగా అనారోగ్యము కలుగును. 6. ముఖ్యముగా శ్వాసక్రియ ముగ్ధమై పుష్కలముగా పోషకాహారమును తిన్నచే గొరిగిన పూరితమున నెక్కువగా అనారోగ్యము కలుగును. 7. ముఖ్యముగా శ్వాసక్రియ ముగ్ధమై పుష్కలముగా పోషకాహారమును తిన్నచే గొరిగిన పూరితమున నెక్కువగా అనారోగ్యము కలుగును. 8. ముఖ్యముగా శ్వాసక్రియ ముగ్ధమై పుష్కలముగా పోషకాహారమును తిన్నచే గొరిగిన పూరితమున నెక్కువగా అనారోగ్యము కలుగును. 9. ముఖ్యముగా శ్వాసక్రియ ముగ్ధమై పుష్కలముగా పోషకాహారమును తిన్నచే గొరిగిన పూరితమున నెక్కువగా అనారోగ్యము కలుగును. 10. ముఖ్యముగా శ్వాసక్రియ ముగ్ధమై పుష్కలముగా పోషకాహారమును తిన్నచే గొరిగిన పూరితమున నెక్కువగా అనారోగ్యము కలుగును.

“Medical science teaches us that the health of the body depends primarily on digestion of food which is promoted by a proper mastication of what we eat by the teeth”

—Chandavarkar.

“మన దేహానికి ఆరోగ్యము నువ్వను భుజించునట్టి పూర్వము దంతములచే సక్రమముగా పోషకాహారమును తిన్నచే గొరిగిన పూరితమున నెక్కువగా అనారోగ్యము కలుగును. ముఖ్యముగా నాలుగు విధములైనవి. 1. అనారోగ్యము. 2. ప్రతిషేదము. 3. ముఖ్యముగా శ్వాసక్రియ ముగ్ధమై పుష్కలముగా పోషకాహారమును తిన్నచే గొరిగిన పూరితమున నెక్కువగా అనారోగ్యము కలుగును. 4. ముఖ్యముగా శ్వాసక్రియ ముగ్ధమై పుష్కలముగా పోషకాహారమును తిన్నచే గొరిగిన పూరితమున నెక్కువగా అనారోగ్యము కలుగును. 5. ముఖ్యముగా శ్వాసక్రియ ముగ్ధమై పుష్కలముగా పోషకాహారమును తిన్నచే గొరిగిన పూరితమున నెక్కువగా అనారోగ్యము కలుగును. 6. ముఖ్యముగా శ్వాసక్రియ ముగ్ధమై పుష్కలముగా పోషకాహారమును తిన్నచే గొరిగిన పూరితమున నెక్కువగా అనారోగ్యము కలుగును. 7. ముఖ్యముగా శ్వాసక్రియ ముగ్ధమై పుష్కలముగా పోషకాహారమును తిన్నచే గొరిగిన పూరితమున నెక్కువగా అనారోగ్యము కలుగును. 8. ముఖ్యముగా శ్వాసక్రియ ముగ్ధమై పుష్కలముగా పోషకాహారమును తిన్నచే గొరిగిన పూరితమున నెక్కువగా అనారోగ్యము కలుగును. 9. ముఖ్యముగా శ్వాసక్రియ ముగ్ధమై పుష్కలముగా పోషకాహారమును తిన్నచే గొరిగిన పూరితమున నెక్కువగా అనారోగ్యము కలుగును. 10. ముఖ్యముగా శ్వాసక్రియ ముగ్ధమై పుష్కలముగా పోషకాహారమును తిన్నచే గొరిగిన పూరితమున నెక్కువగా అనారోగ్యము కలుగును.”

—నందవర్కార్.

ఆరోగ్యమార్గములను గూర్చిన వాక్యాలు ప్రథమ సిద్ధాంత మిదియే యని యువజనములారా! మీరు జాగ్రత్తగా స్మరియించుచుండిరి. ! విన్నవించుకుంటున్నాము! జాగ్రత్త!!

ఇరువది మూడవ ప్రకరణము

జతరాన్నమునుండి మలవిభాగము



ఆహారము జీర్ణించి రసమగుట, రసము గుండెలోని కరిగి రక్తమగుట, ఆ రుధిరము శరీరమునందంతట వ్యాపించి దానిని బోషించుట మొదలగు సంశయములు బాగుగ బోధింపఁ బడినవి. జీర్ణక్రియానంతరము చిన్నప్రేగులోని చిక్కని గంజివంటి యాహారమంతయు పాలవంటి మెత్తని ద్రవ పదార్థమయి రసరూపమును దాల్చుటలేదు. ఆ చిక్కని గంజివంటి జతరముయొక్క బలాబలముల ననుసరించి కొంతభాగము రసముగ నేర్పడుచుండ శేషభాగము పిప్పివలె నుండి దేహమున కెట్టి ప్రయోజనమును గలిగింపనిదయి చిన్నప్రేగునందే నిలిచిపోవుచున్నది.

ఈ నిరుపయోగమగు పిప్పియే మలము. ఇది తాయి వలెఁ గేవల కఠినమును, కేవలద్రవముగను నుండక మధ్యస్థముగా నుండును. ఇది శరీరమున కుపకరింపని పదార్థమగుటచేఁ జిన్నప్రేగునందు నిలిచియుండుట కధికారము లేనిదయి మలద్వారమున వెలుపల కరుగుచున్నది. జీర్ణక్రియచే రసమునుండి వేఱుపరచఁబడిన మల మీ రీతి సక్రమముగ ననుదినము బయటి కరుగుచున్న మనుష్యుఁ డెట్టి వ్యాధికిని గుఱియగుట సంభవింపదు.

కాని శరీరాలోగ్య నిబంధనముల నుల్లంఘించుచుండుటచే ననేకుల దేహమందీ మలము జీర్ణించి భయంకరవ్యాధు

లకుఁ గారణమగుచున్నది. మలమందుఁ గొంతభాగము జీవరక్తము, మఱికొంతభాగము దేహమునం నుండినవోఁ డ్రమమున నందరియొక్కవిధమున దూషితద్రవము దేహము నందంతట వ్యాపించి చునుష్యుని రోగి నొనరించుచున్నది.

విద్యార్థులు మలవిస్త్రాసమునకు సంబంధించిన విహస్యముల గ్రహించుటకుఁ దిరిగి యొకనాటి చర్చిణ. ద్రావణ ప్రవహమునలి చిత్రపటము నైపునకుఁ నమద్వష్టినిఁ బ్రసరింపఁ జేయవలసియున్నది. నీ గుర్తుల జరిగిమునం దన్నముచేఁ బక్కని గంఠముంటి పదార్థ మేర్పరుచున్నది. అప్పుడొ చిక్కని గంఠముందు రసముత్పత్తి యగుచున్నది. ఆ గంఠములో యాహారము 4, 5, 6 గుర్తులుగల గొట్టము గుండ 7, 8 సంఖ్యలు గల తిత్తులనుండి వచ్చు రసములతో గూడి యా గొట్టమునకు దిగున నున్న 9, 10, 10 గుర్తులు గల చిన్నిప్రేగులోనికి దిగినపు డందలి మెత్తని పలుచని ద్రవమంతయు రసముగ మాత్రీ గుండెలోని కరుగ జేపించిన కఠినపదార్థమగు మలము చిన్న రసగ్రాహకము లగు నరములచేఁ బీల్చుబడునది కాకపోవుటచే నచటనే యుండిపోవుచున్నది.

మలమందును జిన్నినరములు పీల్చుకొనగాఁ గొంత రసము మిగిలియుండుచున్నయది. దుర్బలమగు జతరసము గలవారి యన్నరసము విధికభాగము మలమందే నిలిచిపోవు చున్నది. రసము గుండెలోని కరుగ జేపించిన మలము నెమ్మది నెమ్మదిగా ప్రవించుచు 9, 10, 10 గుర్తులుగల చిన్నిప్రేగుయొక్క యడుగుమట్టమునకు వచ్చి చేరుచున్నది.



అటనే యా చిన్నప్రేగుయొక్క తుదిభాగమం దొక ద్వారము కలదు. ఆ ద్వారము 12 గుర్తుగల మఱియొక పెద్దప్రేగుయొక్క ద్వారముతోఁ గలియుచున్నది. ఆ పెద్ద ప్రేగునకే ముఱికిగొట్టమనియు, కాలువయనియు, మలకోశమనియు మూఁడు పేళ్లు కలవు. ఆ ముఱికిగొట్టము 12 గుర్తు మొదలుకొని 13, 14, 15, 16 గుర్తులమీఁదుగా దిగువకుఁ గొంతదూరము పోయియున్నది.

9, 10, 10 సంఖ్యగల చిన్నప్రేగుయొక్క దిగువ నున్న ద్వారమునకును, 12 గుర్తుగల మలకోశద్వారము నకును మధ్య రెండు పొరలుగల చిన్న తలుపొకటి కలదు. చిన్నప్రేగులోనుండి స్రవించి వచ్చుచున్న మల మా తలుపుచు స్పృశించినంతనే మలమును గ్రహించుట కా మలకోశమునకడ్డుగానున్న తలుపు తెఱవఁబడుచున్నది. మలమంతయుఁ బూరిగ మలకోశములోని కరిగినంతనే యా తలుపు తనంతటనే మూసికొనిపోవుచున్నది. చిన్నప్రేగులోని మలము మలకోశములోని కరుగుట కా మొదటిపొర తెఱచి కొనుచుండ రెండవపొర మలకోశమునఁ జొచ్చిన మలము తిరిగి చిన్నప్రేగులోనికి రాకుండ నడ్డుతగులుచున్నది. అందుచే నా మలము వెనుదిరిగి వచ్చుటకు వీలులేక 12 గుర్తుగల మలకోశ ద్వారమున లోని కరుగుచున్నది.

ఈ రీతిగఁ జిన్నప్రేగులోని మలమంతయు 12, 13, 14, 15 గుర్తులు గల ముఱికిగొట్టములోఁ బడిపోవుచున్నది. ఈ ముఱికి గొట్టమున కుపరిభాగమున 12, 13 గుర్తులుగల చోటను, చిన్నప్రేగుయొక్క తలమీఁదుగఁ బోయియున్న

14, 15 గుర్తులుగల స్థలమునందు రసశోషకములు అనగా 14 మును వీడ్చు సరిములు గొన్ని గలవి. రసశోషకములు మలముతోఁ గలిసిపోవుచున్న రసము చక్షురించి దానిని న్యర్థముగాఁ బోనీయక, పూర్తిగాఁ బిచ్చివై చుచుండును. అట్లే నీ మలము రసశోషకములచేఁ దనయందున్న రసము పీల్చుచు నంతవఱ క్కాయుండి నెమ్మదిగా ముందుచుకు స్రవించ నారంభించుచున్నది. మల మట్లు స్రవించి తిన్నగా 16 గుర్తు మీఁదుగా 17 గుర్తుగల స్థలమునఁ జేరి యటనుండి నంపు తిరిగి సన్నబడిన మలకోశమునుండి 18 గుర్తుమీఁదుగ 19 గుర్తుగల యాసనమునఁ బడుచున్నది. ఈ 19 గుర్తుగల స్థలమునకే యాసనమనియు, గుదమనియుఁ జెల్లు. మల మీ గుదమునఁ బ్రవేశించినంతనే క్రిందఁబడుచున్నది.

12 గుర్తునుండి ప్రారంభమయి 19 గుర్తువఱకు వ్యాపించియున్న మలకోశముయొక్క పొడవు రమాయి 5 అడుగులుండును. అద్దాని వ్యాసము మనుష్యుని శరీరము ననుసరించి హెచ్చుగాఁగాని, తక్కువగాఁగాని యుండు చుండును. ఈ మలకోశము రబ్బరుపలె మెత్తిగను, మృదువు గను నుండును. ఈ కారణముచే చది ముపూరిత మయినంతనే రబ్బరునంచినలె నుబ్బుచున్నయది.

మలకోశము సుమారు పదిశేర్లకంటె వధికమగు పదార్థమును దనయం దిముచ్చుకొనునంతటి విశాలముగ నుండును. విద్యార్థులు మలకోశముయొక్క 12, 13, 14, 15 గుర్తులుగల స్థలములందు రసశోషకములగు నరములు కలవను విషయమును బాగుగా స్మృతియం దుంచుకొనవలయును.

కారణ మేమన నివియే బహురోగములకు హేతుభూతము లగుచున్నవి. ఇప్పటికి మీ రాహారమునుండి యేర్పడు మలము శరీరముయొక్క యే యే భాగములనుండి పూర్తిగా వెలుపల కరుగుచున్నదియు గ్రహించియే యుందురు.

దృఢమగు నారోగ్యమును సంపాదించుట కీ విషయ ములతో నేమి సంబంధ మను సందేహము మీకుఁ గలుగ వచ్చును. కాని మీ సందేహము నిర్దోతుకము; నిరాధారము. మీ గృహమం దేదేని జీవము మరణించినచో నది రెండు మూఁడు దినములలోఁ గ్రుళ్ళిపోయి గృహమునం దంతట సహింపరాని దుర్గంధమును వ్యాపింపఁ జేయుచున్నది. అస హ్యమగు దుర్గంధముచే శాధపడఁజాలక మీరు వెంటనే దుర్గంధవ్యాపకమును నిరోధించుటకయి మృతజీవముయొక్క కళ్ళేరము నన్వేషించుచున్నారు. గృహము ముఱికి కుప్పలచే నిండియున్న దానిని వెంటనే శుభ్ర మొనరించుచున్నారు. సామాన్యములగు గృహములను శుద్ధిపఱచు విషయమునం దింత శ్రద్ధవహించు మీరు పరమపవిత్రమగు శరీరగృహ మును శుభ్రముగా నుంచువిషయమునం దశ్రద్ధవహించుట కడు శోచనీయము.

అశుశుఁ ద్రొక్కి కాలుఁ గడుగు టు తమమా ! అశుశు ద్రొక్కకుండ నుండు యుపాయమరయు బుచితమా యని విచారించినచోఁ బ్రతికార్యమునకుఁ దొలుతనే సావధానపడియుండుట శ్రేయస్కరమని స్పష్టపడఁగలదు. గృహము లశుభ్రము గానున్న నివాసయోగ్యములు గాని విధంబుగనే దేహగేహములు మలపూరితము లయినచో, దుర్గంధ యుక్తములయి,

దూషితిములము నియంతరి చాగ్గులకు గుణయగు ముండగలవు.

నిప్పుటి మల మపుడు చిన్న కేగుచును ముగిసినట్టి మునందును నిలిచియుండక వెలుపలి కిగుచున్నచో హోరోగ్యమును గూర్చి భీతిల్లవలసిన యగత్యముండనేరదు. ఆరోగ్యవిధుల సత్క్రమించువారు తమ జేహములం దెచట మలము కూడియున్నదియు వెలియజాలక తమకు ద్వారమో, శిరోవేదనయో, ఉదరశూలయో, మఱి యేవ్యాధియో తలు స్థించినపుడు వెల్లుగల దల్లజేల్లుచుండగలరు. సామ్యైతిము లొనరించి, తద్దుష్టపరిణామము సమర్థవింశతిని చచ్చినపుడు చింతించిన బయోజన మేమి ?

వివేకవంతులు వ్యాధులు వైబడ్యపు న పిచ్చాంజను. మహోత్పత్తిని గూర్చియు, మలవిస్ర్జనమును గుఱించియు నెఱుంగని మనుష్యు లజీర్ణవ్యాధి, మలబద్ధకములచే భాధింపఁ బడుచు నౌషధమును సేవించినంతనే విరేచనమగుదు తమ్ము పరిపూర్ణారోగ్యవంతులుగ భావించుకొని సంతుష్టాంతరింగు లగుచున్నారు. అనుదినము విరేచన మగుచున్నంతమాత్ర మున మలకోశమునం దెట్టి మలము లేదనియు, అది పరిశుభ్రముగ నున్నదనియు భావింప వలనుపడదు. ఇంగ్లీషుం దే మూలనో మూషిక మొండు చచ్చి పడియుండునేని దుర్గంధము నాసికారంధ్రములఁ జేరనంత పర్వంతము దాని మరణ వార్తయే మనకు దెలియనేరదు.

అదియేరీతి మలకోశశుద్ధిలేని వ్యక్తి తాను దలవని తలంపుగా భయంకిరమగు వ్యాధికి గుఱియయినపుడే తన

యాహోగ్యము చాలకాలమునకుఁ బూర్వమే చెడియున్నదని స్పష్టముగా గ్రహింపఁగలుగుచున్నాఁడు. విరేచన మగుచుండుటను గాంచి మలకోశ మతిశుభ్రముగానున్నదని భ్రమించువారికిఁ దమ కేడియో భయంకరవ్యాధి తటస్థించినపుడు గాని తమ మలకోశస్థితి తెల్లము కాజాలదు. విరేచనమాత్రమే సేవించినంతనే ముఱికిగొట్టమందలి మలమంతయు బహిర్గతమగు నని భ్రమించుట కేవలము భ్రమ. ఎన్నియో దినముల నుండి పెద్దప్రేగులో సంచితమగుచు వచ్చియున్న మలమంతయు నొక్క దినమందే వెలికి బోవుట సంభవింపనేరదు.

అందుఁ గొంతభాగము శరీరమునం దన్ని యవయవములఁ జేరి జీర్ణించిపోవును. అట్టిచో మలమును శరీరమున వేనపేలుగ వ్యాపించియున్న రక్తపునఃము లన్నింటినుండి వెడలఁ గ్రక్కించుట వైచ్యవకు సాధ్యపడఁగలదు. అట్టి రుష్పదార్థము శరీరమున వ్యాపించి యున్నంతపర్యంతము ప్రతి మనుష్యుఁడు దుఃఖము ననుభవింప వలసియే యుండును.

• అజీర్ణముయొక్క ఫలితము మలకోశమంతయు ముఱికితో నిండియుండుటయే.

• మన మేపదార్థమును మితిమీఱి భుజించినను, దంతములతో బాగాగా ననులకయే మ్రంగినను, ఉమ్మితోఁ గలియునట్లు చేయకపోయినను, ఆహారము జీరణములోఁ బ్రవేశించినంత నట నూరు పుల్లనిరసము దానినిఁ దడుప.

జాలకపోవును. అర్జునుని ముచే నానందము కలుగజేసియు, పాకము కానట్టియు నాహుతియు కుక్కనానందము చేయు బ్రవేశించి, అచ్చటను జాతినంతి ద్రవము లభించినపుడు జీర్ణముకాక నులమును మలకోశములో బ్రవేశించి యచ్చటనే నిలిచిపోవచున్నది. అప్పుడు మలము వెచ్చి ప్రేగులో ముఱిగి, దుర్బలపై పూచిలేచును విడువబడును. ఇది పురుగులను బుట్టించును.

అపుడు మన మలకోశము శుద్ధిచేసియు ముఱిగియున్న కుశితితోట్టివలె నుండునగుదు. అట్లే నున్న మర్మమును జాటుచుండును. దేహమునం మిక్కిలము  
మగుటచే శరీరపోషణమునకు.

ముత్పాకాక దేహమును వ్యాధిగ్రస్తమొనరించినేయను. అపుడు మరక శిరోచేదనము, శిరతమిడుడు, జ్వరము, కడుపు నొప్పి, శూల ప్రణము, కుహపులు, అనిసానము మొదలగు వ్యాధు లనేకములు కలుగచు ఖమాల నొదవించు చుండును.

యవకులారా! మీ విప్పట కీ మూడు ప్రకరణముల యొక్క సారాంశము భోజనముయొక్క చర్మణ ప్రదావణ ములే స్వాస్థ్యమునకు ముఖ్యనాశనములని ప్రకటించియుండు వచ్చును. దేహమున కెట్టివ్యాధులును గలుగకుండుటకును, దాని నారోగ్యవంతముగఁ జేసికొని సుఖముల ననుభవించు టకును జర్వణ ప్రదావణముల నిస్మరింపకుండు. చర్మణ ప్రదావణ ముల ప్రభావమును దెలుపు యీ క్రింది వాక్యముల స్మృతి పథమున నారోగ్యమార్గాదర్శప్రాయములుగ నునిచికొనుడు.

“An old parsi gentleman, who lived a long and vigorous life, once advised me to solidify the liquids I drank and liquify the solids.”

“అనందమయజీవితమును గడపినట్టి యొక పార్సీమహాశయుఁడు భుజించునట్టి ఘనపదార్థముల ద్రవీభూత మొనరించ వలయుననియు, ద్రవపదార్థముల ఘనీభూత మొనరింప వలయు ననియు నాకు సలహా నిచ్చియున్నాఁడు.”

—చందవర్కారు.

భువి జీవితసౌఖ్యముల ననుభవింపఁగోరు యువజనులు చందవర్కారు వచించియున్న వాక్యముల విస్మరింపక భోజన విషయమయి తదనుకూలముగ వర్తింపఁదగును.

---

అట్లు ఉపాసనాల్లో పాల్గొని వారు

పాపములు - పాపములు

\*\*\*\*\*

అంతర్గతజ్ఞానమును పొందగలగలిగిన వారు మాత్రమే పాపములను  
ముసల కావశ్యకములగు కార్యములను చేసినాడు. అందుచేతనే పాపము  
యములను గూర్చి పాపములను గూర్చి పాపములను గూర్చి పాపములను గూర్చి  
దాహా మేవిచియును గూర్చి పాపములను గూర్చి పాపములను గూర్చి  
విషయమును గూర్చి పాపములను గూర్చి పాపములను గూర్చి పాపములను గూర్చి  
రము భోజ్యము. పాపములను గూర్చి పాపములను గూర్చి పాపములను గూర్చి  
యితవటకు ముచ్చటించి యుండులేదు. పాపములను గూర్చి పాపములను గూర్చి  
మునం దీవిషయమును గూర్చి పాపములను గూర్చి పాపములను గూర్చి  
నాథము చుప్పించెను.

ప్రపంచమునందు పాపములు గాన గోమములు,  
బియ్యము, యెను, పొన్నలు, చోళ్లు మొదలగు భాష్య  
ములే మాహారముగా స్వీకరించుట చూచుచున్నది. పాపములను  
ణమునకును. శరీరపోషణమునకును దోహదము చేసేటెరిగి  
ములగు సమస్తపదార్థములను మాహారమే యనబడుచున్నది.  
గృహస్థులు కేవలము కంద భాష్యములచే మాహారముగ  
భావించుచున్నారు. స్వీకరించుట తొలగించుట. యోగులును,  
సన్న్యాసులును సగా కొంచెము నాశ్వికాహారపియులయి  
కంద మూలములను, పాపములను గూర్చి పాపములను గూర్చి  
మాహారమని తలపోయుచున్నారు.



వృక్షాదులకు భూమియందున్న సారము, మన మొసంగునట్టి యెరువు ఆహారముగ నున్నవి. గోవృషభాది పశువుల కాహారము పచ్చిక, ధాన్యము యున్నగునవి. సింహ శార్దూలాదులకు హత్యచే లభించు పచ్చిమాంసమే భోజనము. జలచరములకు నూలిన్యము, సూక్ష్మక్రిములు మొదలగు నవియే మంచియాహారము. సూకరమున కాహారము మలము. ఈరీతి జీవులకు భిన్నాహారము లేర్పడియున్నది.

ప్రపంచమునందు వివిధములగు జీవములకు భిన్నము లగు నాహారముల వయామయుండగు జగదీశ్వరుడు సృజించి యున్నాడు. ఏ జాతియాహార మాజాతి కత్యధిక ప్రేమభోజన మయినది. మానవుఁ డారగించు పక్షసోపే తాహారము సింహాది జంతువులకు రుచింపదు. సింహశార్దూల ములు భక్షించు పచ్చిమాంసమును మనుష్యుఁడు ప్రేమింపఁ జాలఁడు. ఈ సృష్టియందు ప్రతివిధమగు జీవము తన శరీర పోషణమున కావశ్యకమగు స్వాభావికాహారమును గలిగియున్నది.

ఈశ్వరసృష్టియందలి సమస్తజీవరాసులలో మనుష్యుఁ డుత్తముడుగ సకలదేశముల, సమస్తకాలములఁ బరిగణింపఁ బడుచువచ్చియున్నాడు. నేటికిని బరిగణింపఁబడుచున్నాడు. ఇది భగవన్నియతీ. యథార్థమగు మానవుఁడు భగవత్సంకల్పస్వరూపమగు ప్రకృతి సతిక్రమింప నొల్లఁడు. అదర్శచారిత్రుఁడగు మనుష్యుఁ డెపుడును బ్రకృతిశాసనములఁ బాలించుచుఁ బ్రకృతితత్వమును సాంగముగఁ బరిశీలింప నున్ముక్తుఁ డగుచుండును. నేడు ప్రపంచమందలి జీవజంతువు

లన్నియుఁ దమ కీర్తనఁ జేర్చుచున స్వాభావికాహారము నార  
గించుచు దేహపోషణ మొనరించుకొనుచుండ, విజ్ఞానరాశి  
యగు మానవుఁడు మనుష్యభాతి కే యాహారము  
గ్రాహ్యమో, ఏ యాహార ముగ్రాహ్యమో నిర్ణయింపలేనం  
తటి మూఁడుఁడయి భోజనవిషయముల నిరంతరముగ వర్తించు  
చున్నాఁడు.

ఆహారవిషయమునఁ బ్రకృతి తనవైఁ గావించుశాసన  
ముల ననుసరింపక మనుష్యుఁడు జిహ్వాచాపల్యము ననుసరించు  
చున్నాఁడు. విజ్ఞానస్పృష్టిచే వస్తునిర్మాణ ప్రయోజనము,  
దైవసంకల్పము స్పష్టపడఁగలదు. దయామయుఁడగు జగ  
దీశ్వరుఁడు మానవకోటికి విజ్ఞానదాయకమును బుద్ధి నొసంగి  
యుండ, మనుష్యుఁడు తనకూలమున ఖాద్యాఖాద్యము  
లేవియో నిశ్చయించుకొనకుండుట శోచనీయము. ఒక్క  
మాత్రగర్భమున జనించిన నలువురు సోదరులు భోజనవిషయ  
మునఁ బరస్పర విభిన్నములగు నాహారమార్గముల ననుస  
రించుచుండ మనుష్యుల దేహకోగ్యము సరిగా నుండు తెట్లు  
పొసంగును?

మనుష్యుఁడు శరీరమును బరమార్థసాధనముగ భావించి  
దానిపోషణము నిమిత్తమే యాహారమును స్వీకరించుచున్నంత  
కాలము మానవజాతీయంతయు సభ్యత కలదయి ప్రకృతి  
సిద్ధమగు నొకేవిధమయిన పదార్థమును ఖాద్యముగఁ గలిగి  
యుండెను. మనుష్యులు భోజనమును రుచికొఱకు స్వీకరింప  
నారంభించినప్పటినుండియు వారీయందలి ఖాద్యాఖాద్యవిచ  
క్షణబుద్ధి లోపించిపోయినది. నేడు మానవునికింటె విజ్ఞా

నము నందు హీనస్థితియందున్న పశుపక్ష్యాదులు సహితము ప్రేమింపనట్టి యనేకవిధములగు వికృతాహారములకు జీహ్వేంద్రియ చాపల్యముచే మనుష్యుడు బానిసీ డయినాడు.

శరీరపోషణమునకే భోజనస్వీకరణ మావశ్యకమను జ్ఞానము మనుష్యజాతీయం దంతర్హితమయిపోయినది. మనుష్యులు తమ్ము సృజించిన పరమేశ్వరునిగూర్చి చింతించుటయందును, అన్వేషించుటయందును, దమదృష్టినిఁ గేంద్రీకృత మొనరింప నేనాడు మానివైచినారో, నాఁడే మనధర్మములు, కర్తవ్యములు, దీవితపద్ధతులు నశించిపోయినవి. మనము నామమాత్రమునకు మనుష్యులమయి, పశువులకంటె హీనముగ జీవించువారల మైపోయితిమి. మన యాహారపద్ధతియు నిట్టిదుర్దశనే వరించినది.

విశ్వమందలి సకల జీవరాసుల యాహారమున వాయువు ప్రథమస్థానమును, జలము ద్వితీయస్థానమును నహించుచున్న వని వచించితిని. వాయువును, జలమును స్వీకరించి ప్రాణిచయము జీవింపజాలదు. జలవాయువులతోఁ గాటు మఱియొక యాహార మావశ్యకమయి యున్నది. మనుష్యుఁ డే యాహారమును భుజింపఁదగినను ప్రశ్నకు సముచితప్రత్యుత్తరము నొసంగఁజాలము. మానవుల శరీరనిర్మాణ మంతయు నేకరీతిగ గోచరించుచున్నను వారి దేహతత్త్వములం దొకింత భేద ముండనచ్చును. ఒక మనుజునకు రుచికరముగనున్న పదార్థము మఱొక మనుష్యునకు వెగటును దోఁసఁజేయ వచ్చును. ఒక మనుష్యుఁ డధికముగా భుజించి జీర్ణింపఁ జేసికొనుచుండ మఱొక్క మనుష్యుఁడు

లఘూహారమునే జీర్ణ మొనరించుకొన లేకున్నాడు. కాని యివన్నియు సామాన్యములగు భేదములే యనుటకు సందియము లేదు.

నేడు మన భారతవర్ణమునందుఁ జతుర్విధములగు నాహారములు భారతీయులచే స్వీకరింపబడుచున్నవి. దాక్షిణాత్యులు భిక్ష్యమును, బౌత్తరేయులు గోధుమలను వండి భుజించుచున్నారు. దక్షిణాపథమంశలి కార్మికులు మొక్కజొన్నలు, పచ్చజొన్నలు, సజ్జలు, తవిదలు మొదలగు ధాన్యముల నాహారముగ నుపయోగించుకొనుచున్నారు. ఉత్తర భారతప్రాంతమందుఁ గార్మికులు యవలపిండిచేఁ దయారగు గోఁపైనే భోజనముగ నేర్పఱచికొనియున్నారు.

ప్రకృతియందలి సారమును, సౌఖ్యమును గుర్తించి, ప్రకృతి నియమపాలనమే దేహముయొక్క వికారములను, వ్యాధులను నిర్మూలింప నుత్తమచికిత్సయని భావించునట్టి బుద్ధిమంతులగు విద్యాధికులు కొందఱి డిప్పుడే కందమూల ఫలముల శరీరపోషణమున కుత్తమాహారముగ భావించి వానినే యారగింపుచున్నారు. కాని యిట్టి యుత్తమమగు సాత్వికాహారమును స్వీకరించు న్యక్తి లక్ష కొక్కఁడయినఁ గానరాకున్నాడు. నేటి ప్రతిమానవుఁ డాహారమును రుచి కొఱకును ఊదాబాధను నివృత్తి చేసికొనుటకును స్వీకరించుచున్నాఁడేకాని నిర్దోషమగు దేహరోగ్యమును గోరి కాదు.

దేహరోగ్యమునకును, భోజనమునకును ఘనిష్ఠమగు సంబంధము కలదు. భోజనమువలననే మనుష్యుఁడు వివేకవంతుఁ డయినచో నే వ్యాధులును గలుగకుండఁ జేసికొన

వచ్చును. ఒకవేళ ప్రమాదవశంబున రోగము కలిగినను సాత్వికాహారస్వీకారముచే నా వ్యాధిని సులభముగా నిర్మూలించుకొనవచ్చును. ఈ నా భావమును సరిగా సమర్థించు నట్టి యాంగ్లకోవిదుని వాక్య మొండు స్మృతికి వచ్చుచున్నది.

“Diet cures more than doctors”

“భోజనమే వైద్యులకంటె దేహరోగ్యమును స్వస్థ

జిహ్వాచాపల్యము నణచుకొనలేక యమితముగా భుజించు వ్యక్తి జఠరాగ్నిరసమును గోల్పోయి, స్వాస్థ్య వికాసము నందలేక నింద్యములును, హానికరములును నగు విషయములవైపున కరుగుచుండు తనచిత్తమును నిరోధించుకొనఁ జాలక ధర్మభ్రష్టుఁ డగుచున్నాఁడు. జీర్ణకోశముయొక్క సామర్థ్యాసామర్థ్యములను, భోజనముయొక్క ప్రయోజనాప్రయోజనములను తన దేహముయొక్క హితాహితములను విచారింపని మనుజునితనువు, మనస్సు భయంకర రోగపీడితము లగుచున్నవి.

భోజనప్రియునకు సర్వదా దుఃఖములు భోగ్యము లగును. సౌఖ్యానందములు నశించును. ఆయుర్దాయము క్షీణించును. స్వాధిపత్యమార్థములు గగనపుష్పము లగును. స్వప్నాది దోషములు మెండగును. మితసాత్వికాహారమును శరీరపోషణ దృష్టితో స్వీకరించు మనుజుఁడు వీర్యవంతుఁడయి, తేజోవంతుఁడయి, ఆరోగ్యవంతుఁడయి, సౌఖ్యవంతుఁడయి యెట్టి

చింతలవంతలఁ బాల్పడక మనుచుండఁగలడు. కావున వాని జీవితము ప్రకాంతముగ నుండఁగలదు.

ఆహారము, నిద్ర, భయము, మైథునము, కోరోధము, కలహము మొదలగు వృత్తులన్నియుఁ బెంచి నఁ బెరుగును. తగ్గించినఁ దగ్గును. ఇవి మానవుని నిగ్రహశక్తి ననుసరించి వర్తించునవేకాని స్వతంత్రశక్తి సంపన్నములు మాత్రము కావు.

సమస్త లోకాదర్శ పురుషోత్తముండగు శ్రీ బుద్ధభగవానుడు సకల ధర్మ సాధనమగు శరీరమును పోషించు నిమిత్త మొక్కసారి భుజించువాఁడు మహాత్ముడనియు, రెండుపర్యాయములు సావధానచిత్తుడయి మితముగ నారగించువాడు బుద్ధిమంతుడను, భాగ్యవంతుడను ననియు, యభేచ్ఛగా మితిమీరి చపలమగు జిహ్వాకు వశీభూతుడయి మిక్కుటముగ భుజించు చుండువాడు భాగ్యహీనుడనియు, మహామూర్ఖుడనియు, మలభక్తుఁగు సూకరము కంటె సదమాధముడనియు వచించియున్నాడు.

“ఆ॥ అన్న మధికమయిన నదియుఁ దాఁ జంపురా  
విశ్వదాభిరామ॥ విసురవేమ.”

అను పద్యముచే వేమనార్యు డమితాహారమును నిరసించి యున్నాడు. కోమలమును, సంకుచితమును నగు జీర్ణకోశముచేఁ జెన్నొందుచుండు మానవుఁడు పశువువలెఁ గంతమువలకు భుజించుట ప్రశస్తమగు కార్యమని యెవ్వఁడు వచింపఁగలఁడు? అమితముగ భుజించుటయే భాగ్యవంతునకు నల్లక్షణమా? మానవుఁడు భోజనమును సౌఖ్యమునిమిత్తము

పరిగ్రహించుచున్నాఁడా, దుఃఖముకొఱకా యను విచక్షణ లేనివాని జన్మము వ్యర్థము.

శరీరారోగ్యమును భంజించునట్టియు, దుఃఖము నావి రూఢత మొనరించునట్టియు భోజనము విషముకంటె భయంకర మయినది. కాబట్టి యది సత్వరతాజ్యము. భుక్తియే నిశ్చయముగ మనకు ముక్తినిఁగాని, మిత్తినిఁగాని నొసంగ సమర్థమయి యున్నది.

మితమగు నుత్తమాహారము దేహారోగ్యమును బెంచి మోక్షసౌఖ్యము నిచ్చును. అమితమగు నస్వాభావికాహారము వ్యాధులఁ గలిగించి మరణదుఃఖము నొదవించును. అధికముగా గాలి నింపుటచే రబ్బరుతిత్తి పగిలిపోవువిధంబున నధిక భోజనముచే రబ్బరుకంటె మృదులమయియుండు మన జీర్ణకోశము మనకుఁ గానరాకుండ లోలోన బ్రద్దలయి పోవుచున్నది.

యువజనులారా ! మీ రీరహస్యముల నన్నింటి నెఱింగి దేహారోగ్యమునకును, \*దేహసంరక్షణమునకును మాత్రమే భుజించుఁడు. నాలుక రుచుల కలవడి వ్యాధులఁ గొనితెచ్చి కొనుట కారగించకుఁడు. సుఖులయి జీవించుటకు భుజించుఁడు. దుఃఖితులయి మరణింప భుజింపకుఁడు. అమెరికాదేశమందలి సుప్రసిద్ధ భిషగ్వరుఁడగు మ్యాక్నాడను మహాశయుఁ డిటుల వచించియున్నాఁడు:--“ వర్తమానయుగమున మనుష్యజాతి భోజనవ్యాజమున నాహారపదార్థముల నెన్నింటినో వ్యర్థము గావించి వేయుచున్నది. నేఁ డొక్కమనుజుఁ డారగించు భోజనముచే నలుపుర దేహముల యథోచితముగ నారోగ్య

వంతములుగ నుండునటుల బోపించెచ్చును. సుభిక్షమందు విశేషముగా భుజించి వ్యాధిగ్రస్తై మరణించు జనుల సంఖ్యకంటె దుర్భిక్షమందన్నములేక యపవాసములచే మృతినొందు జనులసంఖ్య చాల స్వల్పముగ నున్నదని నేను నాదీర్ఘ కాలానుభవముచే గ్రహింపఁ గలిగితిని.”

సామాన్యముగా లోకమునఁ గలుగుచుండు తౌమములకుఁ దిండిపోతులే కారణభూతులు. అమితముగ భుజించువాఁడు తనకుఁ దన కుటుంబమునకును, దేశమునకును, తుద కఖిలమున కిధినాయకుఁ డగు పరాత్పరునకును ఘోరమగు నపకార మొనరించినవాఁ డగుచున్నాఁడు. కేవల భోజన ప్రియుఁడు తనకుఁ దానే శత్రువు.

లోకమందనేకులు దివారాత్రములు కాయకష్ట మొనరించుచుగతియు చాచాపుత్రాదులకు వలసినంత గంజి నీటినయిన నొసంగఁజాలక, అన్నమో రామచంద్రా యని యాక్రందించుచు, నిరాహారులయి యసువులఁ బొయుచుండ, యుక్తాయు క్తజ్ఞానశూన్యులగు ధనాధ్యులు రుచుల కలవడి నెక్కసముగ భుజించి, శరీరంపఁజేసికొనలేక, నివిధములగు నౌషధముల సేవించుచు వ్యాధులచాలఁ బడుచున్నారు.

దేశమందు మిక్కుటముగా భుజించునట్టి మూఢులవలననే యంటువ్యాధులు మితిమీరిపోవుచున్నవి. జిహ్వాంధ్రులు చపలత్వమునకును, రుచులకును, కుక్షికిని, దాస్యము సలుపు ధనాధ్యుల కీ విశ్వమందు సంపాదించుట, భుజించుట, మల విసర్జనమున కరుగుట, విషయాదాలసేవించుట యను నీనాలుగే ముఖ్యకర్తవ్యములుగ నున్నవి.



మనుష్యుడు తన యవివేకముచే నాహారధర్మమును గుర్తెఱుంగఁజాలక భయంకరరోగ సరకాగ్నికీలల కాహుతి యగుచున్నాడు. వ్యాధులు నిర్నిరోధముగ, నిర్భయముగ సమితాహారులవై దాడి నెడఱురీతి మితాహారుల నాకృమింప సాహసింపనేరవు. అమితత్వమునుండియే మృత్యువు ప్రాదుర్భవించియున్నది.

యువకులారా! అమితముగ భుజించు దుష్టవ్యసనమును మీరు లోకహితము నపేక్షించి విసర్జింపకున్నను మీహితము నారసియైన బహిష్కరించివేయుడు. స్వలాభమునయిన గుర్తింపఁజాలని మానవుఁ డెంతటి యధమాధముడు! అశ్వా రోహి కల్లెమును వదలివైచి, యశ్వమును యథేచ్ఛగాఁ బరు గెత్తనిచ్చినచో నది యాగుజ్జుపురాతును వక్రమార్గమునకు గొనిపోయి, ఏ పొదయందునో పడవేయఁగలదు.

జిహ్వను వశమునం దుంచుకొని, కావలసినంత మితాహారమునే భుజించుచు నుండక స్వేచ్ఛగా సంచరింపనిచ్చినచో నా రసనేంద్రియ మతిచపలమయి మనుజు సనేకములగు వికృతాహారముల సమితముగ భుజింపఁ బోత్సహించి వానిని భయంకరరోగముల కధీనుని గావించును. మనుజుఁ డనాయానముగ నెంత యాహారమును జీర్ణ మొనరించుకొనఁగలఁడో, అంతియే భుజించుట శ్రేయస్కరము. నిత్యాభ్యాసముకంటె నొకటి రెండు కబళములఁ దగ్గించిన హాని కలుగనేరదు. కాని యొక్క కబళము సధికముగ భుజించినను దేహమున కపారమగు నష్ట మవశ్యము కలుగఁగలదు. మనువు యమితాహారము నిటుల వర్ణించియున్నాడు:—

“అనారోగ్యం అనాయుష్యం అస్వర్గ్యం చాతిభోజనం  
అపుణ్యం లోకవిద్విష్టం తస్మాత్తత్పరివర్జయేత్.”

—మనుస్మృతి.

“అతిభోజనము రోగముల వర్ధిల్లజేయును. ఆయువును హరించును. నరకమును బ్రసాదించును. సాపముల నాచరింపజేయును. లోకనిందను గలిగించును. కావున నియ్యది సత్వర పరిత్యాగ యోగ్యమయినది.”

మితాహారమారోగ్యమును, బలమును, తేజమును, బుద్ధిని వివేకమును, వికాసమును బ్రసాదించును. అమితాహారము రోగములను, దుర్బలత్వమును, నిశేజమును, దుర్బుద్ధిని అవివేకమును, దుర్విషయచింతనాస క్షిప్తి గలిగించును. ఈరహస్యము నెఱింగియే మనపూతచరిత్రులగు మహర్షులు పవాస చికిత్సయొక్క ప్రభావమును మిక్కిలి యుగ్గడించియున్నారు.

ఒకతూరి శ్రీ బుద్ధభగవానుఁడొక గ్రామజాహ్న్య మందలి యామ్రనికుంజమున విడిసియున్నాఁడని విని యన్వస్థ చితుఁడగు నొక గ్రామవాసి యాదేవుని దివ్యసన్నిధి కరిగెను. రసాలవనమున కతఁడత్తురిగి నృక్షతలమునఁ బద్మాసనా సీనుఁడై యున్న బుద్ధదేవుని నీరీతిఁ బ్రశ్నించెను:

గ్రామవాసి—భగవాన్ ! విశ్వమందు మానవులలో వ్యర్థ జీవనుఁ డెవఁడు ?

బుద్ధ—అమితాహారియే లోకమున వ్యర్థజన్ముఁడు.

గ్రామవా—మహాపురుషుఁ డెట్టివాఁడు ?

బుద్ధ—మహాపురుష శిష్టమున కనేకు లనేకములగు నర్థముల  
జెప్పచుందురుకాని, అహంకార మమకారముల విన  
ర్జించినవాడే మహాపురుషుడు.

గ్రామవా—దేవా! మహాపురుషోచితములగు పురుషార్థము  
లెట్లు లభింపగలవో నుడువవేడెడిది.

బుద్ధ—మనోవిశేషరణముననే సకలపురుషార్థములు సిద్ధించు  
చున్నవి.

గ్రామవా—మనస్సును నిశ్చయమొనరించుకొను టెట్లుల బోసగ  
నేర్చును?

బుద్ధ—మితాహారముచే దేహమును బోషించుకొనుచున్నచో,  
జీతచాంచల్యముడుగును. ఆపుడు చిత్తము మానవుని  
బుద్ధికి సఘోరముగా స్వాధీనమయిపోవును.

గ్రామవా—మహాత్మా! ఆహారమునకు మిత మెంతవఱకు?

బుద్ధ—కేవలము క్షుద్బాధ నివృత్తియయి దేహమును  
బోషించుట కావశ్యకమగునంత యాహారమే మితమయినది.

గ్రామవా—ప్రభూ! ఆహారమును మితముగా భుజింప  
వలె నంటిరి. ఆ యాహార మెట్టిదయి యుండవలయును?

బుద్ధ—మానవుని యాహారము ప్రకృతిసిద్ధమయి,  
ప్రకృతిచేతనే బరిష్కృత మొనరింపబడినదయి యుండ  
వలయును.

గ్రామవా—దేవా! తమగు నుడివినవిధముగ సంభా  
షణముచేసి పదార్థముల భుజించిన రుచి కలుగు టెట్లు?

బుద్ధ-రుచి సంబారములందు లేదు. ప్రతి మనుష్యుడు కాయకష్ట మొనరించుచు బాగుగా నాకిలి కిలిగినపుడు దినమున కొక్క పర్యాయమో, రెండు పర్యాయములో సకాలమున భుజించుచున్న సాత్వికాహారమందే రుచి కలుగఁగలదు. నీ వారగించు ప్రతిపదార్థమును ననులినకొలది రుచికలుగును. స్రాతస్సాయంసమయములందుఁ దప్ప మఱి యేయితర సమయములందును జిహ్వచాపల్యముచేఁ జూచిన పదార్థములనెల్ల భుజింపకున్న మితమును, సాత్వికమును నగు నాహారమందే మిక్కుటమగు రుచి కలుగఁగలదు. ఉదయమాది సాయంకాలమువఱకు వివిధములగు భక్ష్యముల నారగించువారికి స్వాభావికాహారమందు స్వాభావికమగు రుచి కలుగనేరదు.

గ్రామవాసికి శ్రీ బుద్ధదేవుఁ డుపదేశించి యుండిన వాక్యములు ప్రతిమానవుఁడు సకాలమందు నియమపూర్వకముగ, మితమగు సాత్వికాహారమును మాత్రమే దేహ సంరక్షణార్థము భుజింపఁదగునని బోధఁ జేయుచున్నది. ఉత్తమ మానవుఁడు ప్రకృతి ననుసరించుటవలననే యనారోగ్యము నుండియు, భయంకరములగు వ్యాధులనుండియు, తజ్జన్యములగు దుఃఖములనుండియు సంరక్షింపఁబడుచున్నాఁడు. మనుష్యుఁ డింద్రియనిగ్రహము లేనివాఁడగుటచే సౌఖ్యపేక్షచే శతవిధములగు భక్ష్యముల నారగింప నభిలషించుచున్నాఁడు. వాడు శతవిధములగు భక్ష్యముల ననుభవించి సౌఖ్యమునకు మాఱుగా దుఃఖములను, శతరోగములను గొని తెచ్చికొనుచున్నాఁడు.

మనుష్యుఁడు సాత్వికాహారమును మితముగ నమలి తినుచున్న వాని జీర్ణకోశము స్వస్థమయి, బలిష్ఠమయి

శతవహ్నాయుర్దాయము నొసంగఁగలదు. ఈ రహస్యము నెఱింగియే అమెరికా దేశముయొక్క విఖ్యాతయంత్రకారుఁ డగు ఎడిసను మహాశయుఁ డిటుల నుడివియున్నాఁడు:—

“If you conquer your tongue only, you are sure to conquer your whole body and mind at ease.”

“మనుష్యుడా ! నీవు నీ జిహ్వేంద్రియమును వశ పఱచు కొందువేని నీ సమగ్ర దేహమును, మనస్సును స్వాధీన మొనరించుకొనఁ గలుగుదు ననుట సత్యము.”

ఎడిసను మహాశయుని యీవాక్యము మోక్షమార్గ మును బ్రదర్శించుచున్నది ఈవాక్యముయొక్క యాదర్శ మును గ్రహించి జిహ్వేంద్రియ చాపల్యము నరికట్టు మనుష్యుఁ డవశ్యము సకలేంద్రియ శక్తి సంపన్నుఁడయి, దుఃఖపరిణామదాయకములగు విషయముల యాక్రమణము లకు గుఱికాకుండ నుండఁగలఁడు. జిహ్వనే సంస్కృతభాష యందు రసనమనియుఁ జెప్పదురు. కారణ మేమన నదియే శృంగార, వీర, శాంతాది నవరసముల నుత్పన్నము సేయు చున్నది.

సాత్త్వికభోజనముచే శాంతరసమును, రాజసభోజనముచే శృంగారరసమును, తామసభోజనముచే బీభత్స రాద్రాది రసములను నావిర్భూతము లగుచున్నవి. ఈ నవరసములం దేరస మధిక పరిమితియం దుండునో రసములన్నియు దానికి వశమయి యుండఁగలవు. ఉపనిషత్తులయందు సముత మ్ని వాక్యమును బలపఱచు సిద్ధాంతము లెన్నియో కలవు.

“ఆహారశుద్ధో సత్త్వశుద్ధిః సత్త్వశుద్ధో భృవా స్మృతిః,  
స్మృతిర్లబ్ధే సర్వగ్రంథీనాం విప్రమోక్షః.”

—ఛాందోగ్యోపనిషత్తు.

“ఆహారశుద్ధిచే సత్త్వశుద్ధియు, సత్త్వశుద్ధిచే నిర్మలమగు సిరబుద్ధియు, పవిత్రతాచంచలబుద్ధిచే మోక్షమును సులభముగాఁ గరతలామలక మగుచున్నది.”

కావున యునజను లిహవర సౌఖ్యానందముల ననుభవింప వాంఛింతురేని నిత్యము నియమితసమయమున సాత్త్వికమగు నల్పాహారమును భుజించుట శ్రేయస్కరము.

“As a man eateth so he becometh.”

“తాను భుజించెడి యాహారమును బట్టియే మనుష్యుడేర్పడుచున్నాఁడు.”

నియమితరూపమున రెండు సంవత్సరములకాలము సాత్త్వికాహారమును భుజించుచున్నచో మనుష్యునియందంతకుఁ బూర్వముఁ గల పాపబుద్ధియు, దుర్బలత్వమును నశించిపోవ వానియందు నవ్యతమములగు స్వర్గీయ తేజోబలములు ప్రకటితములు కాఁగలవు.

మానవదేహము యెముకలు, చర్మము, మాంసము, రక్తము, నరములు, క్రొవ్వు, పిష్టము మొదలగు వివిధపదార్థములచే నిర్మింపఁబడియుండుటవలన దాని పోషణమునకు వివిధ ప్రభావోత్పాదకమగు నాహార మావశ్యకమయియున్నది. మానవుఁడు తన జీవితకాలమంతయు వరియన్నము నొక్కదానినే భుజించుచున్న వ్యాధిగ్రస్తుఁడయి మరణించఁగలఁడు. బియ్యమందుఁ గేవలము పిష్టపదార్థమును, చక్కెరయు మాత్రమే కలవు. చక్కెర, పిండి కలిసి దేహమును

బోషింపఁజాలవు. శరీరమందలి వివిధవస్తువులను బోషించుటకు నానావిధపదార్థము లావశ్యకములయి యున్నవి. మొత్తముమీఁద మనదేహమునకు 5 విధములగు నాహారము లావశ్యకములయి యున్నవి. ఆ 5 విధములగు నాహారపదార్థములనుగూర్చి యొకింత ముచ్చటించుట యావశ్యకమే యగును.

### 1. మాంసాహారము

మాంసాహార మనఁగా జంతువులను సంహరించి వాని మాంసమును వండుకొని తినుట కాదు. మనదేహమందుఁ గల మాంసమును వృద్ధిఁగావించెడి యాహార మని తాత్పర్యము. ఈ మాంసాహారముచే శరీరమందలి కండరములు పెంపొందును. మఱియు సువృథము లగును. శరీరమున కావశ్యకమగు మాంసమును వృద్ధిఁ గావించునట్టి యాహారములోనికెల్ల మాంసాహారమే ముఖ్యమయినది. మాంసము లేనిచో మానవుని దేహము బలాఢ్యమును, సుందరమును నయి యుండఁజాలదు. ఈ మాంసాహారము పాలతోఁ జేసెడి జున్నయందు మిక్కుటముగా నుండుచున్నది. ఇయ్యది వేరు సెనగలయందును, కాయధాన్యములందును విశేషముగా వెలయుచున్నది. మాంస వర్ధకములగు నీయాహారముల జీర్ణింపఁజేసికొనువారి దేహ బుద్ధిబలములు వృద్ధినందఁగలవు.

### 2. కొవ్వు నిచ్చెడి యాహారము

దీపము వెలుగుటకుఁ దైల మావశ్యక మయినటుల మానవుని దేహము ప్రకాశవంతమయి మృదువుగా నుండుటకుఁ గొవ్వు మిక్కిలి యావశ్యక మగుచున్నది. కొవ్వు

మానవునియందు విశేషముగా నున్నకొలఁదియు వాఁడెఱిఁగితి జపసత్వములు కలవాఁడయి యుండఁగలఁడు. క్రొవ్వపదార్థము విశేషముగ నువ్వులందును, అక్రోటు. బాకము మున్నగువానియందును లభించుచున్నది. క్రొవ్వ మానవునిదేహమున బలిసినకొలఁదియు వానిమెదలందు, నరములును బలిష్ఠములగును. దీనిసారము మానవదేహమునందు వెటనుబుట్టించి దానిని సంరక్షించుచుండఁగలదు. దుగ్ధమునుండి వచ్చు నవనీతమందును, నవనీతముచేఁగలుగు ఘృతమందును, విశేషముగా నీ క్రొవ్వపదార్థము లభించుచున్నది. క్రొవ్వపదార్థము కొన్ని ధాన్యములందును ప్రాప్తిపఁగలదు.

### 3. పిష్టము నిచ్చు యాహారము

పిష్టమనగాఁ బిండి. ఈ పిష్టాహారముచుండియే చక్కెరయుఁ గలుగుచున్నది. పిష్టసారము శరీరముయొక్క సమస్తావయవములకు నావశ్యకమయియున్నది. పిష్టసారముచే దేహమున కావశ్యకమగు నుష్ణము కలుగుచున్నది. ఈ పిండిపదార్థము క్షీరమందు స్వల్పముగను. ఉల్లగడ్డ, చిరుగడదుంప, పెండలము, గోధుమలు మొదలగువానియందు దధికముగను లభింపగలదు. పిష్టము నొసంగెడి యీపదార్థములందే దేహసంరక్షణమున కావశ్యకమగునంతటి పరిమాణమందుఁ బంచదారయు నుండుచున్నది.

### 4. లవణాహారము

లవణాహారమందు-ఉప్పు, సున్నము మొదలగు ఖనిజపదార్థములు చేరియున్నవి. ఈ యుప్పు, సున్నము మొదలగు ఖనిజపదార్థములు విశేషముగ ఫలములందు వెలయుచుండును.



మనము భోజనముం దుపయోగించు లవణమందును శరీరమునుఁ బోషించు శక్తి గలదు. ఇట్టి ఖనిజపదార్థములచే మానవుని యస్థి పంజరము గట్టిపడుచున్నది. ఎముకలు మిక్కిలి దృఢములయి దేహదార్ధ్యమును వర్ధిల్లఁజేయుచున్నవి. తగినంత లవణము నిచ్చు భోజనముగాని, మన మారగించెడి యాహారములందుఁగాని సమృద్ధిగ నుప్పు నుపయోగింపకున్నచోఁ బ్రేవులందుఁ గ్రిములు పుట్టి, పెక్కువ్యాధులకుఁ గారణములగును.

### 5. జలాహారము

విశేషముగ దేహమునకు జలము నొసంగెడి యాహారమునకే జలాహారమని పేరు. మన మారగించు ప్రతిపదార్థమందు జలము కలిసియే యుండుచున్నది. ఫలము లందుచు, పాలు, పెరుగు, మజ్జిగ మొదలగువానియందును జలము విశేషముగ నుండును. ఈ జలసారము జీర్ణకోశమునకును, మనము తినెడి యాహారమును ద్రవమొనరించుటకును మిక్కిలి తోడ్పడఁగలదు. ఈ జలసారమునకును, పెయజలమునకును విశేషచుగు తారతమ్యము కలదు. పాలు గోధుమలు, కొబ్బరికాయ మొదలగు వానియందు సక్రమ దేహపోషణమునకు వలయు పంచవిధములగు నాహారములును గలవని నేటి ప్రకృతిశాస్త్రజ్ఞులు నుడువుచున్నారు.

మానవుని దేహము కేవల మొక 'చర్మముచేఁగాని రక్తముచేఁగాని, నిర్మింపఁబడినది కాకపోవుటచే దానిని సశాస్త్రీయముగఁ బోషించుట కావశ్యకములగు వివిధాహారములను గూర్చి వచించియున్నాడను. ఆ యాహారము

లన్నియు సంభారములతోఁ జూడెడియుండనిచో సాత్వికము లనఁబఱిగి దేహలోగ్యమును వృద్ధిగావించును. సమస్త విధములగు సారమునిచ్చు గుణము క్షీణమునం దుండుటవల ననే శిశుదేహపోషణమున కెంతయుఁ బ్రయోజన కరమయి యున్నది. ప్రపంచమందలి మానవజాతులు కలిగియున్న యాహారము లన్నింటిని మూఁడువిధములుగ విభాగింప వచ్చును. అవి యేవన-1 సాత్వికాహారము 2 రాజసా హారము 3 తామసాహారము. ఈ యాహారత్రయమును మించి విశ్వమునందు వేరొక యాహార మున్నటులే కాన రాదు.

### 1. సాత్వికాహారము.

సాత్వికాహారము సత్స్వగుణప్రధాన మయినది. ఇది పరిశుద్ధమును, రసయు క్తమును, లఘువును, మధురమును నయి యుండుటచే వివేకసంపన్నులప్రేమకుఁ బాత్రమగు చుండును. సృష్టియందలి సమస్త మానవుల కీ సాత్వికాహార మునే దయానిధియగు సర్వేశ్వరుఁడు విధించియున్నాఁడు విజ్ఞానధనులగు మన ఋష్యాదు లీ సాత్వికాహారము ననంత ముఖముల స్తుతించియున్నారు. వేదములయందును, దీని ప్రశస్తినిఁ దెలుపు వాక్యము లనేకములు కలవు. ఆయుర్వేదము సాత్వికాహారస్వీకారముచే మానవుఁ డెటుల శత వత్సరములకాలము జీవింపఁగలఁడో యెలుఁగె త్తి చాటు చున్నది.

గోధుమలు, జొన్నలు, యవలు, తవిదలు, సజ్జలు, బియ్యము, కొఱ్ఱలు, కందులు, మినుములు, సెనగలు, పెసలు,

సాలు, నెయ్యి, చక్కెర, సైంధవలనణము, పెండలము, కండ, చిరుగడదుంప, చామదుంప మొదలగు దుంపపదార్థములును, పరిపక్వములగు ఫలములును, కాయగూరలును, వేరుసెనగ బాదము, అక్రొటు మున్నగున వన్నియు సాత్వికాహారమందే చేర్చబడియున్నవి. ఈ సాత్వికాహారము స్త్రీల కేమి, పురుషుల కేమి, గృహస్థుల కేమి, సన్న్యాసుల కేమి వీరు వారను భేదములేక సమస్తమానవులకు ఖాద్యమయి యున్నది. ఖాద్యమునుగూర్చి స్మృతికారులు ప్రకటించి యున్న యభిప్రాయమును విలోకించుడు.

“సైంధవం కదళీ ధాత్రీ పససామ్ర హరితకీ,

గోక్షీరం గోఘృతంచైవ ధాన్యముద్గతిలా యవాః

—మనస్మృతి.

“లవణము, కదళీఫలములు, ఉసిరిక, పసస, రసాలము, కరక్కాయ, గోక్షీరము, గోఘృతము, ధాన్యములు, దనియాలు, పెసలు, తిలలు, యవలు భుజించుటకుఁ బ్రశస్తములయినవి.”

సాత్వికములగు నీ యాహారములచే మానవుని జీర్ణకోశము సుస్వస్థమును, సుదృఢమును గాఁగలదు. సాత్వికాహారియొక్క దేహము తేజస్సంపన్న మగును. వాని బుద్ధివివేకములు వృద్ధియగును. ఆరోగ్యమను మహాభాగ్యముయొక్క యథార్థసౌఖ్యము ననుభవింప సతఁడే యెల్లవిధముల సమర్థుఁడు. సర్వజ్ఞుఁడగు పరాత్పరుఁడు మానవజాతి హితమును, సౌఖ్యమును, ఆనందమును, శాంతిని, దీర్ఘాయువును నపేక్షించియే యిట్టి సాత్వికాహారముల భూమండలమునంధంతట విరివిగా సృష్టించియున్నాఁడు.

## 2. రాజసాహారము

రజోగుణ ప్రధానమయినదే రాజసాహారము. అధి కోష్ణము గలదియు, కటువుగా నుండునదియు, కారముగా నుండునదియు, ఉష్ణగా నుండునదియు, అతిమధురముగా నుండునదియు, కఠినముగా నుండునదియు, గాటుగా నుండునదియు, పుల్లగా నుండునదియు, తైలయుక్తమయినదియు, దూషితమయినదియు, గరిష్ఠమును నగు పదార్థము లన్నియు రాజసాహార మనబడుచున్నవి. గారెలు, బూరెలు, హల్వా, మిఠాయి, పకోడీ, జిలేబీ మొదలగు పిండివంటలును, చింతపండు, మిరపకాయలు, కారము, మిరియాలు, చమురు, ఇంగువ, నీరుల్లిపాయలు, వెల్లుల్లిపాయలు, ఆవాలు, మెంతులు, జీలకఱ్ఱ, ఏలకులు, జాపత్రి, లవంగములు, పోచ చక్కలు, తమలపాకులు, కోడి గ్రుడ్లు, శాతుగ్రుడ్లు, మాంసము, మద్యము, కాఫీ, తేయాకు, నల్లమందు, కోకో, సోడా, పొగాకు, గంజాయి-భంగు, బీడి, సిగరెట్టు, సంబార ద్రవ్యములు మొదలగు నవన్నియు రాజసాహారమున ముఖ్యములు.

తేజస్సంపన్నమగు నారోగ్యమును వాంఛించువా రీ పదార్థముల నన్నింటిని సత్వరము త్యజింప బాధ్యులగుచున్నారు. అస్వాభావికములగు నీపదార్థముల భక్షించుటవలననే మానవసంఘము ని సేజమయి, బలవీర్యవిహీనమయి, దుర్బలమయి, అస్థిపంజరమయి, నీతిధర్మజ్ఞానశూన్యమయి జీవచ్ఛవమువలె గాననగుచున్నది.

“ఓట్యాను లవణాత్మ్యం తీక్షణ రూక్ష పదాహినిః  
ఆహారా రాజస స్వేష్ట దుఃఖశోకామయప్రదాః.”

—భగవద్గీత.

“దుఃఖమును, శోకమును, రోగమును గలుగజేయు నట్టియు, మిక్కిలి చేదు, ఉప్పు, పులుసు గలిసినట్టియు, కారముగ నుండునట్టియు వేడిపదార్థములను రజోగుణప్రధాను లిష్టముతో నంగీకరింతురు.”

భగవద్గీతయందలి యీశ్లోకముచే నుప్పు, పులుసు, కారములతోఁ గూడియుండు పదార్థములు సత్వగుణసంపన్నులకు ఖాద్యములు కానేరవని స్పష్టమగుచున్నది. అట్టి వేడి వస్తువులను గేవలము రాజసికులే స్వీకరింతురు. రజోగుణ మెట్టిదో గ్రహించినచో రాజసికుల విలువయుఁ దెల్లము కాఁగలదు.

“కామ ఏష క్రోధ ఏష రజోగుణ సముద్భవః”

—భగవద్గీత.

లోకమును దగ్ధమొనరించి వేయునట్టి రాక్షసగుణము లగు కామక్రోధములు రెండును రజోగుణసముద్భవములే యని భగవద్గీత చాటుచున్నది. రాజసాహారము పరిత్యాజ్యమయిన దగుటవలననే పాశ్చాత్యులును దానిని మిక్కిలి నిరసించియున్నారు.

“మత్స్యములు, మాంసము, గ్రుడ్లు, ఎండ్రకాయలు, ఉల్లిపాయలు, ఆవాలు, ఉప్పు, కారము, అతిమధురపదార్థములు, గురుత్వముఁజేయు పదార్థములు, మిక్కుటముగ మసాలాయందుఁ బ్రవృత్తమయిన పదార్థములు జితేంద్రియ సాధనమునకుఁ బ్రతికూలము లయినవి.” డాక్టరు లూయీ.

నానావిధములుగ నున్న రాజసాహారముల భుజించు మానవుని మానస మతిచంచలమును, కామాంధమును, క్రోధోద్దీప్తమును, లోభయుక్తమును, పాపగ్రస్తమును నయి పోవుచున్నది. తామస పదార్థముల భుజించువాని రోగము, శోకము, దుఃఖము, దైన్యము లనుచిన మభివృద్ధి జెందును. వాని యాయువు, తేజము, సామర్థ్యము, సౌభాగ్యము శీఘ్ర కాలమందే హరిచిపోవును. రాజసాహారప్రియుని దేహము వ్యాధిగ్రస్తమగును. వానిచిత్తమును వికారదూషితమయి, చంచలమయి నానాట యున్మత్తప్రాయ మయిపోయి దుర్బిర దుఃఖకారణమగును. రాజసాహారము సమస్తరీతుల సకల మానవాళికి సత్స్వపరిత్యాజ్య మనుటలో సందేహము లేదు.

### 3. తామసాహారము

తమోగుణ ప్రధాన మైనదే తామసాహారము. రాజసాహారమునకును, తామసాహారమునకును విశేషమగు భేదము లేదు. తామసాహారమును రాజసాహారమందలి యొక భాగమని నుజివినను నుచువచ్చును. చల్లులు, రసహీనమగు నాహారము, క్రుశ్శీనయాహారము, దుర్గంధపూరితమగు నాహారము, పాచిపోయిన వస్తువులు మొదలగున వన్నియు నింద్యములు.

ధాన్యాదులుగాక, పాక మొనరింపఁబడి నిలువయుంచఁ బడిన పదార్థములన్నియుఁ గలిసి తామసాహార మనఁబడుచున్నవి. తామసాహారముచే మనుజుఁ డొక భయంకరరాక్షసుఁడును, దీర్ఘరోగియు, దుఃఖితుఁడును, బుద్ధిహీనుఁడును,

క్రోధాంధుడును, లుబ్ధాగ్రేసరుడును, అలసుడును, దరి  
ద్రుడును, అధర్మాత్ముడును, పాపాత్ముడును, అల్పాయు  
ష్మంతుడును నయి జీవితాంతమున సరకగామి యగుచున్నాడని  
భగవద్గీత వచించుచున్నది.

ఆహారమును మనము దేహపోషణమునకును, ఊద్యా  
ధానివృత్తికిని, సౌఖ్యానందప్రాప్తికిని సదా యపేక్షించవలసిన  
వారలమయి యుండుటచే మూఢులవలె రాజసతామసాహార  
ముల స్వీకరించి ధర్మమునకును, సౌఖ్యమునకును దూరులమగు  
ట సమంజసము కానేరదు. జీవితోద్దేశ్యములగు విశుద్ధానంద  
శాంతుల కెట్టి భంగమును గలిగింపనట్టియు, ధర్మమునకు విరు  
ద్ధము కానట్టియు, పరిశుద్ధమగు సాత్వికాహార పదార్థములు  
ధరణీతలమునం నంతట వ్యాపించియుండ మనమా నేత్రములు  
గల యంధులవలె జూచుచు జూచుచుండగనే తామసరాజ  
సాహారము లను యగ్నిజ్వాలల కాహుతియగుట యేటి వివే  
కము ?

మనుష్యుడయి జన్మించి, సౌఖ్యానందముల ననుభ  
వించి, తనజీవితమును సార్థక మొనరించుకొనఁ గోరు ప్రతి  
వాడును స్వప్నమందును రాజస తామసాహారముల స్మరిం  
పక సాత్వికాహార పక్షపాతియయి జీవయాత్ర సేయదగును.  
సాత్వికాహారమును నిలువయుండి పాచిపోయినను, చల్లి  
యయినను తామసాహారముగనే పరిగణింపఁ బడఁగల దని  
యువజనులు గుర్తింప వలసియున్నది.

సాత్వికాహారము ఖాద్యమే కదాయని మితముదప్పి  
భుజింపరాదు. ప్రపంచమందలి సమస్త మయిన కీళ్లకు నమి

తత్వమే మూలకారణ మను రహస్యమును జిరస్మరణీయముగ భావింపఁదగును. ఆహారములలోని కెల్ల సాత్త్వికాహారమే ఖాద్య మనియు, శ్రేయస్కరమనియు వచించియుంటిని. అట్టి సాత్త్వికాహారమునే నమలి తినుట యావశ్యకమనియు మీరు చదివి యున్నారు.

యంత్రములచేఁ దయారగు బియ్యమునం దెట్టిసారము లేకుండ నశించి పోవుచున్నది. కావున దంపుషబియ్యము మన యాంధ్రదేశీయులకు భుజించుటకు దేహరోగ్యకరముగ నుండఁగలవు. బియ్యముకంటె గోధుమలు దేహరోగ్యమునకును, బలవీర్య సమృద్ధికిని మిక్కిలి శ్రేష్ఠములయినవి. గోధుమలు మొదలగు ధాన్యములకంటె దుగ్ధాహారము ప్రశస్తమయినది. దుగ్ధాహారముకంటె బలిపక్ష్య ఫలాహారము ముత్తప్రమయినది. ఫలాహార మతః పుగుః పాణశ కిచేఁ బరిపూర్ణమయి యుండుచున్నది.

ఇతర సాత్త్వికాహారములందుకంటె ఫలములందు సూర్యతేజమును, విద్యుచ్ఛక్తియు నపారముగ వెలయుచుండును. సూర్యతేజమును, విద్యుచ్ఛక్తియు దేహమందలి మాలిన్యమును, విషక్రిములను హరించుటయం దమోఘములగు నౌషధములవలెఁ బనిసేయఁగలవు. ఫలాహారిని వ్యాధులు సులభముగా నాక్రమింపఁజాలవు. ఫలాహారముచే బుద్ధి యత్యంతము వికసించును. వీర్యము వృద్ధిపొందును. రక్తము పరిశుద్ధమగును. తేజము వర్ధిల్లును. వికారములుడుగును. ఉత్సాహము ప్రబలమగును, ధైర్యము



పెంపొందును. ఫలాహారము మానవుని దేవతాపురుషుని నొనరించు సనుటలో సతిశయోక్తి లేదు.

ఫలాహారముయొక్క యమోఘములగు ప్రయోజనములు గుర్తించియే మన ప్రాచీనఋషీశ్వరులు తమకు దాసులు యుండిన భూపాలురు తమ కనుసన్నలపై ధన రాసుల గ్రుమ్మరింపఁ గట్టిబద్ధులయి యుండినను, మృడసోపేతములగు రాజాన్నముల ననుక్షణము సిద్ధ మొనరింప సన్నద్ధులయి యుండినను వానిని తాకుట కేని సమ్మతింపక, కండమూలఫలాదులనే తమ శాశ్వతాహారముగ స్వీకరించి యుండిరి. తమ ఖాద్యమగు సాత్వికాహారప్రభావముననే వారెన్నియో శతాబ్దములకుఁ దొలఁత మరణించియుండియు నేటికిని కిరీకాయులయి, సమస్త మానవప్రపంచముచే నభిరక్షితేజస్సంపన్నులుగను, ఓజస్సంపన్నులుగను, బుద్ధిమంతులుగను, శాంతస్వభావులుగను, నిష్కళంక బ్రహ్మచారులుగను, దైవిక శక్తియుక్తులుగను భావింపఁ బడుచున్నారు. వారెగిరించుండిన సాత్వికాహార పరిణామమే నేటికిని సమస్తప్రపంచ జ్ఞానవిజ్ఞానములకును ముఖ్యవలంబనచుయి వెలయుచున్నది.

ఫలాహారముచే నిజశరీరములఁ బోషించుకొని, ఎట్టి వ్యాధులును లేక సౌఖ్యవంతులయి, ఇహపరముల సాధించి యుండిన ఋషిపుంగవుల సంతతివారమగు మనము నేడు చపల చిత్తులమయి, జిహ్వాచాపల్యమునకు వశులమయి, రుచికి దాసులమయి స్పృశింపరానట్టియు, స్మరింపరానట్టియు నివిధములగు సంబారములతోఁగూడిన వికృతాహారమును

మిత్రమితి మంత్రముల కెట్టి పనిని నిర్వహించకయే మ్రొంగుట  
కేమాత్రమును శంకింపకున్నారము. నేడు భరతవర్ష  
మనుభవించుచున్న దుస్థితికి న్యాభావికాహార నియమో  
ల్లంఘనము సయిత మొక ముఖ్యకారణ మని వచింపఁ  
దగును.

విద్యాధులారా! సాక్షరత్వమునుండి బ్రహ్మత్వము  
ను, సంపూర్ణజ్ఞానదశను మీపూర్వజీవితం బడయ నభిల  
షింతురేని సత్వర మీ నిమగ్నమందే న్యాభావికాహార  
మును మీ మీ యానుకూల్యమునుబట్టి విస్తరించి వేయుటకు  
శపథమును బూనుడు. ప్రకృతిభోజనమును స్వీకరింప  
బాసఁ జేయుడు. అప్పుడే మీరు యథార్థమగు విద్యను  
సముపార్జింపఁ గలుగుదురు. అప్పుడే మీరు దైహిక, మాన  
సిక పటుత్వము గలవారలయి, సదాచారులయి బుద్ధి  
మంతులయి, శక్తిసంపన్నులయి, స్వస్థదేహులయి సుఖింపఁ  
గలరు.

న్యాయసంగతమును, న్యాభావికమును నగు కేహ  
పోషణమునకు స్వచ్ఛమును, సాధుతమింబును నగు సాత్వి  
కాహారమే సరిపోవుననుట విస్మరింపకుడు. సాత్వికాహార  
ముతోఁబాటు సమున్నతములును, సత్యములును నగు పవిత్ర  
భావములను, సత్ప్రసర్తనమును గలిగించుననుచో మీ దేహ  
ములు వజ్రసమానము లగును. మీ ముఖారవిందములు  
బ్రహ్మతేజస్సంపన్నములయి ప్రకాశింపఁగలవు. మీ యంతః  
కరణములు బలిష్ఠములయి, గంభీర శక్తిసంపన్నములయి  
యెట్టి యైహికాముష్మిక విషమసమస్యల నయిన సులభ

ముగాఁ బహిష్కరింపఁ సమర్థములు కాఁగలవు. దయానిధి  
యగు జగదీశ్వరుని నిర్వాఙ్మణి కరుణచే మీ హృదయక్షేత్ర  
ముల నానాఁట సాత్వికాహారముపట్ల సనురాగాంకురములు  
కలుగుగాత !

ఇరువది యైదవ ప్రకరణము

\*\*\*\*\*

మద్యపానము

“Where drink enters, wisdom departs,  
When wine is in, wit is out—Shakespeare.

“మద్యపానము ప్రవేశించు తావును జ్ఞాన మద్యశ్య మగును. మద్యపానమును బుద్ధి యుండనేరదు” - పేక్షిస్పి యరు.

మద్యము—కల్లు, సారాయి, బ్రాంపి మొదలగు మాదక పదార్థముల కెల్ల నర్థ మిచ్చును. ఈశ్వరసృష్టిని భయంకరమగు నీ మద్యము విధ్వంస మొనరించునటులే భయంకరపదార్థమును జేయఁజాలదు. స్వర్గమును నరకముగను, ప్రమదావనము నెడారిగను, శరశ్చంద్ర చంద్రికావలసిత రాత్రిని గాళరాత్రిగను, ప్రమోదభవనమును స్మశానభూమి గను గడియలందే మార్చి వేయఁజాల శక్తి మద్యమునందే విశేషముగ నున్నది.

మద్యపానముచే నెన్నియో సుప్రసిద్ధములగు విశాల సామ్రాజ్యములు ధరాగతము లయినవి. మహాబలపరాక్రమ సంపన్నులగు భూపాలురు క్రూరముగ వధింపఁబడిరి. లోక విఖ్యాతములగు రాజకుటుంబము లెన్నియో మద్యపానముచే మంటఁ గలిసినవి. కీ రిసంపన్నులగు మహాకవు లెందఱోమద్య పానముచే నున్నట్లులే నీ పవరణమునకుఁ బాల్పడియున్నారు.

మద్యముయొక్క క్రూరమహిమవలననే యాదవరాష్ట్రంశము పరస్పరము కలహించి నిర్మూలమయినది.

మద్యపానముచే నెందఱో యోధానుయోధులు శత్రు హస్తములఁ జిక్కి సులభముగా వధిపఁబడిరి. ఈ భయంకరమగు మద్యమే యెందఱో పుణ్యాత్ములచే, సాధుహృదయులచే, మృదులస్వభావులచే భయంకరములగు చరహత్యలఁ గావింపఁజేసినది. మద్యపానమువంటి గురభ్యాసమునకు లోఁబడియే మానవతీమణు లెందఱో తమ మానమును విక్రయించు కొనుట కేని శంకింపనట్టి నిర్లజ్జ లయినారు.

ఈశ్వరసృష్టియందుఁ గాననగు హత్యలకును, వ్యభిచారమునకును, చౌర్యమునకును మద్యపాన మొక ప్రబలకారణము. మద్యపానముచే నెట్టి దురాచారములు, ఘోరపాపములు, హత్యలు, కల్లోలములు, దురంతములు కలుగుచున్నవో యూహించినఁ దెలియకపోదు. ప్రాక్రప్తీచీదేశములఁ బ్రస్తుతము కానవచ్చుచున్న రక్తపాతమునకును, ధనతృష్ణకును, సామ్రాజ్యతృష్ణకును, నిరంతర ద్వేషమాత్సర్యకలహములకును గల మూలకారణములలో మద్యపానము సయిత మొకటి.

మౌమముకంటె, అంటుజాడ్యముకంటె, తుపానుకంటె అశనివృష్టికంటె, భూకంపముకంటె తునకు మహాప్రళయముకంటె మద్యపానమే మానవలోక విస్ఫోసకరిమయినది. మద్యపానముచే గలుగు నష్టములు వేద సారస్వతము మొదలుకొని నేటి శృంగారమయ సామాన్యభౌతిక వాఙ్మ

యమువఱకు వ్యాపించియున్న సను స్త్రగంధములందు వర్ణింపఁ బడియున్నవి.

ఆరోగ్యముగనున్న జ్ఞానసంపన్నుఁడు పాన మొసరించి నంతనే నిమేషమాత్రకాలమునందు వాని నున్నతునిగను, మూఢునిగను జేసి వేయఁగలడు. ఈ మద్య మెంత క్రూర మయినదో విచారించినచోఁ బ్రతిమనుష్యునకును స్పష్టపడఁ గలదు. మద్యము ప్రపంచమహాటవికి దవానలమువంటిది. కొందఱ తీరహస్యము నెఱింగియే మద్యమును మిక్కిలి నిరసించి యున్నారు.

“Where Satan can not go in person, He sends wine.”

“కామదేవుఁడు (సైతాను) తాను స్వయముగాఁ బ్రవేశింపనేరని ప్రదేశములకుఁ దొలుత మద్యమునే పంపు చుండును.”

యూదులయందీ సామెల మిక్కిలి గారివింపఁబడు చున్నది. మద్యపానముచేఁ గలిగిన మహానష్టము నెఱింగియే యూదు లీసామెతను గల్పించియున్నారు.

కొన్ని సంవత్సరములకుఁ దొలుత ఫ్రాంసుదేశములోని బుద్ధిమంతులును, దేశసౌతపరతంత్రులును దమరాష్ట్రమందు బ్రతివత్సరము వ్యాధులు వృద్ధియగుచుండుటయు, జనసంఖ్య నానాట క్షీణించుచుండుటయుఁ గాంచి విచారాక్రాంత హృదయలయిరి. వారు తమదేశమునఁ బ్రతివత్సరము జన్మించువారికంటె మరణించువారిసంఖ్య విశేషముగ నుండుటకుఁ గల కారణముల దీర్ఘపరిశోధనముచే నన్వేషింపఁ గడంగిరి.

పరిశీలనానంతరము వారి కనేకములగు దుష్టకారణములు తెల్పి యుపచ్చెను. దేశ హైస్కూలునకు దుష్టస్వభావములే మూలమున వారు గ్రహించిరి. హానికరములగు నా సమస్తదుష్టస్వభావములకును మద్యపానమే మూలమని యా మహానుభావులు నిశ్చయించిరి. రాష్ట్రాభ్యుదయమును గుఱించి సమావేశమయి యుండినట్టి యొక మహానుభావ వేదికయందు మద్యపానమును గూర్చి వా రీచందమున వ్రాసియున్నారు:—

“సురాపానము కడు ఘోరమయినది. దానిచే మానవునియందు వెలయు స్వాభావికమగు ప్రేమప్రకాశ మంత రించును. అయ్యది మానవుని సమస్తధర్మముల విధ్వంస మొనరించును. మద్యపానము తనజనకుఁ డెవఁడో, జనని యెవఁడెయో, సహోదరుఁ డెవఁడో, సహోదరి యెవఁడెయో గ్రహింపఁజాలనంతటి యజ్ఞానస్థితికేఁ జిక్కును. వానికి బాగోగులు, మంచిచెడ్డలు, తప్పుపప్పులు, నీచానీచములు సుంతయుఁ దెలియనేరవు.

అది వాని నెట్టి యపవిత్రకార్యాచరణమున కయినఁ బ్రోత్సహించును. చౌర్యము, వ్యభిచారము, ద్యూతము, హత్య మొదలగు పాపకార్యముల నాచరించుటయందు మనుష్యుని మద్యపానము దిట్టరి నొనరించును. మద్యపానము రాజప్రదోహి యగుటకుఁ గాని, ఆత్మహత్య నొనరించుకొనుటకుఁ గాని, మఱెట్టి ఘోరకృత్య మొనరించుటకుఁగాని యించుకేని శంకింపఁడు. సురాపానముచే మానవుఁడు జ్ఞానశూన్యుడయి, యన్యత్తుడయి యనుచిత సంభోగమునకేని సంజేహ లజ్జాభయముల వెల్లడింపనంతటి పరమచండాలుఁ డగును.

సురాపానముచేఁ బక్షవాతము, అన్నకోశము, క్షాంతములుబుట్ట, అతీమూత్రవ్యాధి, క్షయ, న్యూమోనియా, ఉన్మాదము, రక్తశాశముల దుర్బలత్వము మొదలగు భయంకరవ్యాధు లెన్నియో కలుగుచున్నవి. ఈ వ్యాధులు సురాపాన దురభ్యాసము లేనివారికి సంప్రాప్తమయినఁ జికిత్సచే దూరిమొనరింపనచ్చును. కాని మద్యపానలోలుర కీవ్యాధులు కలిగిన వానిని నిర్మూలంప మనలఁ బుట్టించిన బ్రహ్మదేవున కయిన సాధ్యము గాదు.”

“వైకల్యం ధరణీపాత మయశోఽతి జల్పనం;  
సన్నిపాతస్య చిహ్నాని మద్యం సర్వాణి దర్శయేత్.”)

“మద్యపాన మొనరించువారియందు స్మృతివిహీనత, భయము, జెంది త త్రరపాటుతో భూమిపైఁబడుట, అనుచిత వాచాలత్వము మొదలగు సన్నిపాత లక్షణములన్నియుఁ గాన నగుచున్నవి.”

మద్యము ప్రకృతిసిద్ధమగు పదార్థము గాదు. అయ్యది క్రుల్లిపోయిన పదార్థములోనుండి తయారగుచున్నది. నారాయి, బ్రాంది మొదలగునవి మద్యములలోనికెల్ల బ్రాణాపాయకరము లయినవి. మద్యము తీవ్రమగు విషమునంటిది. గాటుగల సారాయి కొన్ని నిమిషములందే మనుష్యుని మృతు నొనరించును. నిశేషముగనున్న నీటిలో గాటుగల సారాయి యొక్క యొకటి రెండు బిందువుల వేసినచో నందున్న సూక్ష్మ జీవులును, మత్స్యది జలజంతువులును దత్త ణము మరణించును.



విచముకంటె నూఱువంతులు నీటితోఁగలిసిన యొక  
 వంతు సారాయి శీఘ్రము ప్రాణముల హరింప నమరమయి  
 యున్నది. కోడిగ్రుడ్డులోని తెల్లని పదార్థమును బరిశుద్ధమగు  
 సురాభాండమున వేసినచో నయ్యది పేరుకొని గడ్డకట్టి పోవు  
 ను. మానవుని యన్నకోశము, హృదయము, కార్జము, కండర  
 ములు మొదలగునవి కోడిగ్రుడ్డులోని తెల్లని పదార్థమువంటి  
 వస్తువుచేతనే నిర్మింపఁబడి యున్నవి. అందుచే మద్యపాన  
 మొనరించువాని శరీరయంత్రమందలి యీ ముఖ్యాంగములు  
 వికృతము లగుననుట కేమియు సందియములేదు.

ఇ రు వ ది అ ఐ వ ప్ర త రణ ము

వ్యా యా మ ము

“Be strong my young friends! That is my advice to you. You will be nearer to heaven through foot ball than through the study of Geeta.”

—Swami Vivekananda.

“ఓ నా మిత్రులగు యువకులారా ! మీరు బలాధ్యులయి యుండుఁడు. ఇదియే నేను మీ కొనంగు నుపదేశము. గీతాపారాయణముకంటె మీరు కంటకు భేలనముననే స్వర్గమును సమీపించఁగలరు” —వివేకానందస్వామి.

“లాఘవం కర్మ సామర్థ్యం దీప్తాగ్నిం మేదసః త్తయం  
విభక్త ఘనగాత్రత్వం వ్యాయామా నుపజాయతే.”

—అయ్యర్వేదము.

“వ్యాయామముచే భారము తగ్గి దేహము తేలికగా నుండును. శరీరము కార్యనిర్వహణమునకు సమర్థమగును. జఠరాగ్ని తేజరిల్లును. శరీరస్థూల్యము నశించును. దేహమెల్లరీతుల బరిపుష్టమయి యుండుఁగలదు.”

“ప్రాయేణ శ్రీమతాం లోకే భోక్తం శక్తి ర్నవిద్యతే  
కాష్టాన్యపి హి జీర్యంతే దరిద్రాణాం చ సర్వశః”

—మహాభారతము.

“ఆగర్భశ్రీమంతులు ప్రాయీకముగా సుపక్వాన్నము నయిన జీర్ణింపఁ జేసికొనఁ జాలరు. దరిద్రులు కావమునయిన జీర్ణింపఁ జేసికొనఁ గలిగియున్నారు.”

“వ్యాయామము జీవకోటియొక్క యాహారములో నొక ముఖ్యభాగము. వ్యాయామశూన్యతయే సకలవ్యాధులకు మూలము. ప్రకృతీయందలి బ్రహ్మనందము వ్యాయామ ప్రియుని వెఱితియందలి పెన్నిధియే.”

—గాంధీమహాత్ముడు.

వ్యాయామము స్వర్గీయసౌఖ్యమున కొక యుత్తమ సాధనము. మనుష్యునకుఁ బ్రధానమయినట్టి యాహార చతుష్కములో నియ్యది చతుర్థము. వాయువు, జలము, ఆహారము లేనియెడల మనుష్యుఁడు వెంటనే స్వల్పకాలమే బాధపడి మరణించుచున్నాఁడు. కాని, వ్యాయామము లేని మానవుఁడు భుక్తాహారమును జీర్ణమొనరించుకొనలేక శరీరారోగ్యమునుగోల్పోయి, దుఃఖములఁ జివికి చివికి మానవ జీవితము నొక న్యర్థమగు జంజాట మని భావింపఁ గడంగు చున్నాడు.

వ్యాయామశూన్యతచే మానవుఁ డనుభవించు దీర్ఘ కాల సరకయాతనము జలాహార వాయురాహిత్యముచే గలుగు బాధకంటె సహస్రగుణాధిక మయినది. మానవుఁడు పరిగ్రహించు జలాహారవాయువుల సార్థకపఱచఁగల శక్తి వ్యాయామమందే కలదు. జలాహారవాయువులు మూఁడును వ్యాయామముతో నైశ్య మొందినపుడే సుందరమగు దేహ రోగ్యమునకుఁ బ్రయోజనకరములు కాఁగలుగుచున్నవి.

ప్రస్తుతకాలమందు గర్భదరిద్రులు కార్మికవృత్తి నవలంబించి పొట్టకూటికయి కావించుచున్న కాయకష్టము ధనాభ్యుల సంపదలకంటె విశేషారోగ్యప్రదమయి సౌఖ్యమును

గలిగించుచున్నది. వ్యాయామము బుద్ధిపూర్వకముగా నొనరింపఁబడినను, అబుద్ధిపూర్వకముగఁ గావింపఁబడినను దేహోగ్యమును వృద్ధిజేయుటకే సాధనభూత మగుచున్నది.

నేడు ధనాధ్యులును, విద్యాధికులును వ్యాయామము నొక నీచమగు కార్మికవృత్తిగ భావింపఁ గడంగినారు. వారు వ్యాయామశూన్యతచే సంభవించుచున్న వ్యాధులను, దుర్భర దుఃఖములను ననుభవించుచుండియు వ్యాయామమునుగూర్చి శ్రద్ధ వహింపకుండు తెంతయు విచారకరము. ప్రకృతిశాసనములతో వ్యాయామ మతిప్రశస్తమయినది. భోగవిలాస పరులయి మహాధ్యనుచే నీ యుత్తమశాసనము నతిక్రమించు వారు కఠినముగ శిక్షింపఁబడుదు రనుట సత్యము. ఏనాడు వ్యాయామ మీ భూతలమునుండి యదృశ్యమయి పోవునో, నాడే మహాప్రళయకాలముయొక్క ప్రథమదివసము.

వ్యాయామము రెండు విధములు. ఒకటి శారీరకము రెండు మానసికము. మానవజీవితమునకు శరీరమానసములు రెండును బ్రధానము లగుటచే నవి రెండును భుజించుపదార్థముల జీర్ణ మొనరించు కొనుటయు నావశ్యకమయి యున్నది. ఆరోగ్యసిద్ధికిఁ దొలుత శారీరకపరిశ్రమయు, పిదప మానసిక పరిశ్రమయు నావశ్యకము లగుచున్నవి. శరీరమానసములు రెండును బరస్పరసంబంధ బద్ధములయి యున్నను దైహిక వ్యాయామము దేహపరిష్కరణమునకును, మానసిక వ్యాయామము మనస్సంబంధమగు పోషణసంస్కరణము లకును నుపయోగించుచున్నవి.

శరీరవ్యాధులు దేహపరిశ్రమచే నశించును. మానసిక వ్యాయామముచే మానసికములగు దుర్గుణము లంతరించును. పశాఢ్య మొక భయంకరరోగము. మనుష్యుఁడేనుఁగుసత్తువఁ గలిగియున్నను వికాసశూన్యమయి మొద్దు వాటియున్న మనస్సును గలిగియున్నచో వాఁడొక భయంకర రోగియే యగును. ప్రకృతి మనుష్యుల వ్యాయామశీలురయి విశ్వమొదల జీవించుటకుఁ జక్కని నిబంధనల నేర్పఱచి యున్నది. కాని మానవజాతి ప్రకృతీసిద్ధమగునట్టి శ్వవస్థ నెల్లవిధముల నతిక్రమించుటకుండే తనశ్రేయస్సు కలదని భావించునంతటి మూఢస్థితికిఁ బాల్పడిపోయినది.

“Self preservation is the first law of nature.”

“స్వయంసంరక్షణము ప్రకృతియొక్క ప్రథమసిద్ధాంతము.” అను జ్ఞానము జనులయందంతరించి పోయినది.

శరీరముయొక్క స్థూలశక్తులను, మనస్సుయొక్క సూక్ష్మశక్తులను బోషించుట కావశ్యకమగు వ్యాయామమును మానవలోకము విస్మరించినది మానవుని యాహారములే దీని నొక సుఖ్యభాగముగ నుంచి సాత్వికభావయుక్తముగఁ జేసికొను టగత్యమయి యున్నది. ప్రాచీనకాలమందీ యార్యావర్తమున జన్మించియుండిన స్త్రీ పురుషులు దమ యాహారమున కన్యూలపై నాధారపడి యుండిడివారు కారు. ఎవరియాహారమును వారలే కాయకష్ట మొనరించి సంపాదించుకొనుచుండుటచే నాఁడు వ్యాయామము ప్రతిమానవుని జీవితమందొక స్వాభావిక ధర్మముగఁ బరిగణింపఁ బడుచుండెను.

నేడు విద్యాధికు లయినవారలే తమ యాహార వస్త్రాదుల కన్నింటికీ బదులపై నాభారపడి యుండుటచే స్త్రీపురుషులందు సోమరితనము హెచ్చి వ్యాయామమును నిరుపయోగముగ పదార్థముగ జేసివైచినది. ప్రాంతనభారత వర్షమందు దేహపరిశ్రమ కెంత గణ్యస్థాన ముండెనో మన మాతృదేశము ధరించియున్న 'కర్మభూమి' యను నామమే చెప్పక చెప్పచున్నది.

ఒకప్పు డీ భరతవర్షమునఁ బ్రజలు దైవదత్తములగు సంపదలలో వ్యాయామము నొకదానిగా భావించుచుండిరినుట కనేకములగు ప్రమాణములు కలవు. ప్రాంతనభారత మందు విలాస ప్రధానములగు నేటి వాహనములు, యానములు లేకుండుటచే జాతుర్వర్ణ్య ప్రజలు కాలినడకను స్త్రోతములకొలఁది దూరము పోవుచుండిరి.

బ్రాహ్మణులు సకలవిద్యావిశారదులయి, లోకోద్ధరణ దీక్షాపరతంత్రులయి భిక్షాటనముచే దేహమును బోషించుకొనుచు వాడవాడల కరిగి జ్ఞానప్రచార మొనరించు చుండిరి. తన్ములమున వారి దేహమాచనములకు వలయునంతటిపరిశ్రమ కలుగుచుండెను. క్షత్రియులు రాజకార్య నిర్వహణబాధ్యులయి పైంశవారోహణ మొనరించి తిరుగుచుండుటలో దేహమున కావశ్యకమగు పరిశ్రమ కలుగుచుండెను. వైశ్యులు దేశదేశములు పోయిక్రయవిక్రయములొనరించు చుండుటకు మిక్కిలి కాయకృష్ట మొనరింపఁబడిన వార లగుచుండిరి. ఇంక నాల్గవజాతివారగు శూద్రులకును యము నుడువనేల! వారు సదా కార్మికవృత్తియందుండి

జీవింపవలసినవారలయి యుండుటచే దేహపరిశ్రమ మిక్కుటముగ నుండుచుండెను. నిరుద్యోగసమస్య ప్రాక్తనభారత వర్షమందు లేదని నుడువుటకుఁ జారిత్రప్రమాణములచేఁ దెలియుచున్న నాఁటి భరత ఖండోన్నత్యమే ప్రబలప్రమాణము.

నేఁడు భోగవిలాసములు పెచ్చు పెఱిగిపోవుటచే దేహపరిశ్రమ నాగరికుల దృష్టియందు మోటుమానిను లొనరించుకొను నొక హీనమగు కఠినవృత్తి యయినది. నేఁటి మన యార్థికదాస్యమునకును, హైస్కోస్థితికిని నిట్టి ఊద్రభావమే ముఖ్యకారణము. అధునాతన భారతీయులు తమ పూర్వుల వలె సపూర్వజవసత్వములు, బలవీర్యములు లేనివారయి యుండుటకును నీభావమే కారణము.

ఆంధ్రసామాజ్య నిర్మాతయు “దేశభావలలోఁ దెనుఁగు లెస్స” యను ఖ్యాతి నాంధ్రభాషకుఁ గలిగించి యుండిన మహాకవి సార్వభౌముఁడును నగు శ్రీకృష్ణదేవరాయేంద్రుఁడు ప్రాత స్నాయంసమయముల గుఱ్ఱపుస్వారి, కత్తిసాము, బల్లెము ద్రిప్పట, మల్లయుద్ధము మున్నగు వానిచే సక్రమముగ దేహపరిశ్రమ సలుపుచుండెడివాఁడు. అఖిలభరతఖండమునకును వందనీయుఁడును సకలలోకాదర్శప్రాయుఁడును నగు శ్రీ శివాజీ సార్వభౌముఁడు దినమునకు రమారమి రి గంటల కాలము దేహపరిశ్రమఁ జేయుచుండెడివాఁడు.

ఆంధ్రకావ్యప్రపంచమున గణ్యమగు నాంధ్రమహాభాగవత కర్తయు, భగవద్భక్తుఁడును నగు పోతనామాత్యుఁ

డొక కేలఁ గలమును బట్టి, మఱియొక కేల హలమును బూని శారీరిక, మానసికపరిశ్రమ సలిపి విశుద్ధారోగ్యసంభూత సౌఖ్యానందముల ననుభవించుచుండెడివాఁడు. పోతన్న కవీంద్రుని జీవిత మానందమయిమయి యుండుటకును, మహాభాగవతము వంటి మహాకావ్యమును రచింపఁగలుగుటకును నతఁడొనరించి యంగీకరించిన పరిశ్రమయు ముఖ్యకారణమే యని నుడువక తప్పదు.

పోతన్న దేహారోగ్యశూన్యఁడే యయి యున్నచో మృదుమధురకవితాసముపేతమగు భాగవత మాంధ్రకావ్య ప్రపంచమున గోచరించెడిదే కాదు. దేశవిదేశము లందలి మహాకవు లెల్లరు వ్యాయామమునకుఁ దమనిత్యకృత్యముల గణ్యాస్థానము నొసంగుచుండిరి. ఆంగ్లదేశమందలి యే కవీశ్వరుని జీవిత చారిత్రమును జదివినను వారు ప్రాతస్సాయం సమయములఁ బుష్పవాటికలయందుఁ గాయకష్టమొనరించుచుండి రను విషయమే తెల్లము కాఁగలదు.

మనము నేఁడు ధనాధ్యులయింటియందలి బాలకుని నారోగ్యదృష్టితోఁ గార్మికుల పర్ణకుటీరమందలి పిల్లవానితోఁ బోల్చి చూచిన నెంతయో భేదము కానరాఁగలదు. ధనాధ్యుని పుత్రుఁడు సువర్ణాలంకారములచే విభూషితుఁడయి యున్నను, చీనిచీనాంబరములచే శృంగారింపఁబడినను నూలమగు శరీరమును గలిగి వినిధములగు వ్యాధులచే బాధింపఁబడుచుఁ బ్రకృతికృపాదృష్టికి దూరుఁడయి యున్నటుల గోచరింపఁగలదు.



కార్మికుని కౌపీనధారియు, సువర్ణ భూషణశూన్యుఁ  
డును నగు దరిద్రకుమారుని మనము పరీక్షింతుమేని వాఁడు  
దృఢ గాత్రుఁడయి, వజ్రసమానదేహుఁడయి, సర్వాంగ  
సౌష్ఠవ సంపన్నుఁడయి, స్వస్థశరీరుఁడయి సదా బ్రహ్మానంద  
ముతోఁ గులుకుచున్నటులఁ గానరాఁగలఁడు. దీనికి హేతు  
వేమి ?

ధనాధ్యుని పుత్రుఁడు రాజప్రాసాదమున వసించుచుం  
డియు, పడ్రాసోపేతముగఁగుడుచుచుండియు, అమూల్యాంబర  
ధారియుయ్యు, దాసదాసీజనసేవితుం డగుచుండియు, రోగి  
యయి, స్థూలోదరుఁడయి, అప్రసన్న హృదయుడయి, ప్రకాశ  
శూన్యనేత్రుఁడయి సదా మూల్గుచు, ముక్కుచు నుండ,  
గర్భదరిద్రుఁడగు కార్మికుని బిడ్డ పర్ణ కుటీరమందు నేలపై  
బండుచు, గోచిపాతను ధరించుచు, కలియో గంజియో  
త్రావుచు నొక్కొక్కపు డుపవసించుచుండియు బలిష్ఠ  
గాత్రుఁడయి వ్యాధు లెట్టివో యెఱుంగక, కిలకిలనవ్వుచు,  
భూదేవియంకసీమను బడి యాడుకొనుచు నానంద మనుభవిం  
చుచున్నాఁడు.

విద్యాగులారా! ఆనంద మెచ్చోట నున్నదో గ్రహిం  
చితిరా? ఆనందమునకు సంపదలు కారణమగునా? లేదు.  
ధనాధ్యునియింటియందు సోమరితన మను కాలసర్పము  
విషజ్వాలలఁ గ్రక్కుచు నివసించుచున్నది. కార్మికుని  
యుటజమందు వ్యాయామ యను సంజీవి అమృతధారలఁ  
గ్రుమ్మరించుచు గాపురము సేయుచున్నది. ఆనంద నిరా  
నందప్రాప్తి కిదియే పరమ రహస్యము.

ప్రకృతి దృష్టిలో సార్వభౌములు, ధనాధ్యులు, దరిద్రులు, పండితులు, పామరు లను భేదము లేదు. ప్రకృతి మాతకుఁ బక్షపాతబుద్ధి లేకుండుటచే నాతల్లి సమ సమాన వుల సమానముగనే చూచుచుండును.

“There is no low or high before God”

“దేవునకు నిమోక్షము తభావములు లేవు.”

వై హూణుల యారోగ్యక్తి ప్రకృతియొక్క నిష్పక్ష పాత బుద్ధినిఁ జూటుచున్నది. తనశాసనము నతిక్రమించు మానవుఁ డెంతటి ఘనుఁడయినను బ్రకృతి మోమోటము లేక వానిని బట్టి దండించును. ధనాధ్యులును, వారిసంతానమును విలాసమయ నాగరికతకు లోనయి దరిద్రులకంటె ముందుగాఁ బ్రకృతియొక్క శాసనమును దిరస్కరింప నన్నద్ధులగుచున్నారు.

ప్రకృతి తనశాసనమును బాలించువారి కమృతధారలను, తిరస్కరించువారికి విషధారల నొసంగుచుండును. స్వాభావిక నియమములః బాలించువారికిఁ బ్రకృతి చందన కలశమగును. తిరస్కరించువారి కగ్నికుండ మగును. నిర్ధనులు ధనాధ్యులవలె జ్ఞానశూన్యులయి యున్నను జీవనోపాధినిమి త మధికముగా దేహపరిశ్రమ సలుపవలసినవార లగుచున్నారు. వ్యాయామశూన్యతయే విత్తవంతుల గర్భదరిద్రులగు కార్మికులకంటె సౌఖ్యానందశూన్యులఁ గావించినది.

కోటీశ్వరుఁడు తన గౌరవాధిక్యములకు భంగ మొదవునని యెంచి యెట్టిపరిశ్రమ సలుపుటకు సంజేహించుచుఁ గుక్షింభరవృత్తిని మానకుండుటచే నజీర్ణవ్యాధి కలుగ,

తద్రోగ ప్రకోపముచే హంసతూలికాతల్పముపైఁ బడి కుయ్యో మొట్టోయని రోదనము సేయుచుండ వానియొద్దనే భృత్యుడుగా నున్న గర్భదరిద్రుడు దివారాత్రములు కాయకష్ట మొనరించుచు నేవిధమగు రోగభాధలేక యెండవా నల సరకుఁగొనక నిత్యానంద మనుభవించుచుండుట మనము కనులారఁ గాంచుచునే యున్నారము.

మానవుని యిహపరసౌఖ్యానందములకుఁ దోడ్పడు నుత్తమసాధనములలో వ్యాయామము షరతుపవిత్రమయిన దని వచించుటకు సంజేహింపఁ బనిలేదు. శరీరమును విలాస భోగములచేఁ బోషింపఁజూచుటయే శారీరక మానసికపతన మునకు ముఖ్యకారణ మగుచున్నది.

మానవుఁడు తన నిత్యకృత్యములలో వ్యాయామ మును సయిత మొకదానిగ భావించి యాచరించుచున్నచో నతఁడిహమునకుఁ దోడ్పడు క్షణికమగు ధనముకంటె నుభయ లోక సౌఖ్యదాయకమగు శాశ్వతారోగ్యధనమును సమృద్ధిగా బడయుట కెట్టి యవాంతరము వాటిల్ల నేరదు.

ధనాఘ్నములు, నిర్ధనులు, స్త్రీలు, పురుషులు, బాలుకు వృద్ధులను భేదము లేక సమస్తమానవులు యథాశక్తి వ్యాయామ మొనరించు టావశ్యకము. ధనాఘ్నల గృహము లందు స్త్రీలు నాగరికతయని భావించి మూఢులగు పురుషుల వలెనే సోమరితనమునకు పశేవ ర్తినులయి, గృహకృత్యముల నిర్వహించు భారమునంతయు దానదాసీజనములపై సమ చుందురు.

అట్లగుట ఘోషాపద్ధతి నవలంబించియున్న స్త్రీ లేవిధ మగు శరీరవ్యాయామము లేనివారలయి విలాసములఁ జిక్కి గర్భవతులయి ప్రసవింపవలసి వచ్చినపుడు మిక్కిలి యాతన ననుభవించుచు, ప్రసవానంతరము దేహమున రక్తప్రసారము లేక దుర్బలగాత్రలయి పోవుచున్నారు. ధనాధ్యస్త్రీల యందు విశేషముగా వ్యాపించియున్న వ్యాధులకు రెండే కారణములు. ఒకటి కేవలము దేహపరిశ్రమ లేకుండుట, రెండు విలాసప్రియత్వము.

ఆరోగ్యభాగ్యమందలి సౌఖ్యము ననుభవించు మహా పురుషులు శరీరవ్యాయామమున కడ్డుదగులు సకలసంపదలను, భార్యాపుత్రమిత్రాదులను, సర్వలోకవంద్యములగు జ్ఞాన విజ్ఞానములను దృఢప్రాయములుగఁ జూచుట కేని శంకింపవల దని మనల హెచ్చరించుచున్నారు. ఇట్టి పరమపవిత్రమును, అచుల్లంఘ్యమును నగు ప్రకృతిశాసనము మోక్షసాధనమని మహాపురుషులచే నయితము ప్రేమింపఁబడుచుండ దేహారో గ్యమునకుఁ బ్రథమానశ్యకమగు వ్యాయామమును దిరస్కరించు మానవుఁ డెట్టి హతభాగ్యుఁడో మన మూహింపవలసి యున్నది.

విద్యార్థులారా! మీరు దూరదృష్టిలేనివారలయి వ్యాయామము నొక యల్పవిషయముగ భావింపక మీ విద్యను, మీజీవితలక్ష్యమును, మీసంపదలను సార్థకమొనరింపఁగల మహాత్తరమగు సాధనమని విశ్వసించి, తత్సంపాదనమునకు గడంగుండు. అపుడే మీరు ధన్యులయ్యెదరు. విశ్వమందలి సకల మానవులు సౌఖ్యానందములఁ బడయు

టకే వివిధములగు వృత్తులను, కార్యములను, బాధ్యతలను ననలంబించి యున్నారు. కాని యా సౌఖ్యానందముల ననుభవించుట కేది తొల్లింటి కారణమో, అట్టివ్యాయామమును మనుష్యజాతి చులకనగాఁ జూచుట కేవలము మాధ్యము.

వ్యాయామదూరు లెపుడును సుఖసంపన్నులును, ఆనంద మయులును, స్వస్థదేహులును, సచ్చరిత్రులును నయి యుండఁ జాలరు. వ్యాయామముయొక్క పూర్ణానుగ్రహముననే మన దేహమౌనసములు స్వస్థములును, నిర్వికారములును, పరిపుష్టములును నయి మానవాత్మను సంతృప్తి మొనరింప సమర్థము లగుచున్నవి. ఔషధముల మూలమున శరీరవ్యాధులను, దుర్బలత్వమును, దుఃఖములను దూరమొనరింపఁ దలక్రిందుగాఁ దపస్సు నలుపురీతి యత్నించుటకంటె మనుష్యుడు ప్రకృతిప్రబోధము ననుసరించి వ్యాయామమును దివ్యౌషధముచేఁ దన దేహమును స్వస్థము గను, నిర్దోషముగను, సుఖసంపన్నముగను జేసికొనుట కడుంగడు శ్రేయస్కరము.

కారణమేమన రోగములు ప్రాయుకముగ శరీరముయొక్క దుర్బలత్వమునుండియే యుత్పన్నము లగుచున్నవి. ఈ దుర్బలత్వమునకు యథార్థమగు కారణము మనుష్యుఁడారగించు భోజనమందలి సారమయపదార్థము రక్తమాంస శల్యములుగఁ బరిణమింపకుండుటయే. అన్నరస మీరీతి దుధిరరూపమును దాఱుకుండుటకు ముఖ్యహేతువు శరీరముయొక్క యంగప్రత్యంగములఁ గదల్చు వ్యాయా

మము లేకుండుటయే. కావున వ్యాధినాశనమున కాషధ సేవకంటె వ్యాయామసేవన మత్యధిక శ్రేయస్కరము కాఁగలదు.

మనుష్యులు బల వీర్య తేజస్సంపన్నులగుటకు నిర్మల మగు వాయువు, జలము, భూమి, ప్రకాశము, ఆకాశము పరమావశ్యకము లనియు, ఇవియే దివ్యములగు పంచా మృతము లనియు, శరీర విజ్ఞాన శాస్త్రప్రవీణులగు మన ప్రాచీన ఋషి పుంగవులు వచించియున్నారు. విద్యార్థు లారా! ఇప్పటికి మీరు వ్యాయామముయొక్క ప్రభావ ముచు గు రించి, దాని నాచరించుటయందుఁ దగు శ్రద్ధను వహింతు రని విశ్వసించు చున్నాఁడను.

ఏనాఁడు మీరు వ్యాయామమును భోజనమువలె దేహపోషణకరమగు సుత్తమపదార్థముగ భావించి, తత్సం పాదనమునకుఁ గడంగుదురో, నాఁడే స్వస్థదేహులయి పరమే శ్వర సృష్టియందలి వాస్తవికమగు సౌఖ్యసుధారసమును జూఱఁగొనఁగలరు.

“తే॥ గీ॥ పాటుపడఁ దిండి రుచ్చమై ♦ పఱఁగుచుండుఁ  
బాటుపడ హాయిగా నిద్ర ♦ పట్టుచుండుఁ  
బాటుపడ దేహ మారోగ్య ♦ భాగ్యమందుఁ  
బాటుపడువాఁడె సుఖములఁ ♦ బడయు మనస.”

జ రు వ ది వ డ వ ప్ర క రణము

## స్నానము

‘To pathe is to perform an act of religious merit  
The wise ever bathe.’ —Guru Nanak.

“స్నాన మొనరించుట యనఁగా మతసంబంధమగు యోగ్యక్రియానుష్ఠాన మని తాత్పర్యము. వివేకసంపన్నులు సదా స్నానమొనరింతురు.” —గురునానక్.

పరిశుద్ధమగు రక్తము దేహరోగ్యమును సూచించును. దూషితమగు రుధిరము రోగమును వెల్లడించును. శరీరావయవములు నిత్యవ్యవహారముయొక్క ఘర్షణముచే నఱగి పోవుటవలనను, జీర్ణశక్తి చెడుటవలనను రుధిరము కళంకితమగుచున్నయది. ఈ రహస్యము సర్వజనవిదితము. దేహమునఁ బుట్టు మాలిన్య మనుదినము బహిర్గతమయిపోవుచున్న శరీరము స్వస్థమయియుండుట కెట్టి యభ్యంతర ముండనేరదు. దయామయుండగు పరమేశ్వరుఁ డారోగ్యభంజకమగు మాలిన్యమును శరీరములోపలినుండి వెడలఁ గొట్టుటకయి చతుస్సాధనముల సృజించియున్నాఁడు.

వానిలో శరీరమున జీర్ణింపఁగా శేషించిన యాహారముయొక్క మలరూపకమగు పిప్పి వెలి కరుగుట కేర్పడియున్న యాసనద్వారమే ప్రథమసాధనము. హృదయమునఁ జేరురక్తముయొక్క వికారమును వేఱుపఱచి నిశ్వాసముచే బహిర్గతమొనరించు శ్వాసకోశములు (ఊపిరితిత్తులు) ద్వితీయ

సాధనము. మన శరీరమందలి రక్తమునందుండి వేలుపటచఁ బడిన దూషితజలమును వెలి కంపు మూత్రద్వారము (Kidneys) తృతీయసాధనము. ఈ మూడు సాధనములు శరీరశుద్ధికి కృషిసలుపఁగా శేషించియున్న శరీరమందలి మలమునంతయు బయటకుఁ ద్రోసివేయు చర్మము చతుర్థ సాధనము. పైని మూడు సాధనములను భద్రమొనఁచు కొను విషయము నుడువఁబడినది ; ఇంక చతుర్థసాధనమగు చర్మమునుగూర్చి ప్రసంగింపవలసియున్నది.

శరీరాంతరాళమందలి యుపరిభాగమునఁ జేరుకొను ద్రవరూపమగు మలమునంతయు బహిర్గత మొనఁచునది త్వక్కు. మనశరీరమునం దెన్నియో రోమకూపములు కలవు. వేనవేలుగనున్న యీ సూక్ష్మరంధ్రములనుండియే రక్తమందలి యన్యపదార్థమంతయు బాష్పరూపమునను, స్వేదరూపమునను వెడలిపోవుచున్నది. గ్రీష్మఋతువునందు శరీరమందుండి యెంతటివికారము బయల్పడితి పోవుచున్నదియు మన మేనంతయుఁ బట్టియుండు చెమటచే స్పష్టపడఁగలదు.

ఇతరఋతువులందు గ్రీష్మఋతువందువలె రోమకూపముల నుండి స్వేదము నెక్కువముగా బయల్పడఁజాలదు. కాని మనకుఁ గానరాకుండగనే శరీరముయొక్క సూక్ష్మరంధ్రములు దివారాత్రములు స్వేదరూపమునందున్న మాలిన్యమును శరీరమునుండి బహిర్గత మొనఁగించుచునే యుండును. చర్మముయొక్క చ్చిద్రములు సరిగాఁ దెలుచికొని యుండకపోవుటచే శరీరమందలి దుష్పదార్థమంతయు బహిర్గతము కాఁజాలక దేహమందేనిలిచిపోవును. దానిచే జలుబు,



దగ్గు, కడుపునొప్పి, జ్వరము, అతిసారము, వాతము మొదలగు వ్యాధులు పుట్టుచున్నవి. మన చర్మముయొక్క సమస్త రోమకూపములు నిత్యము స్రవించు మానిత్యముచే మూత వడి పోకుండుటకే స్నాన మొనరించు టావశ్యక మగుచున్నది.

మన దేశమం దనేకులు భోజనమొనరించుటకుఁ దొలుతఁ జెంబెడు నీటితో శరీరమును దడుపుటయే స్నానమని భావించుచున్నారు. అట్టివారి స్నాన మొక శుష్కాచారమైనది. కాని నేడు జనసామాన్యముచే దేహము తడుపుకొనఁబడుట యేవిధముగను స్నాన మనఁబడదు. స్నానము నొక శుష్కాచారముగ భావించువారి శరీరమును వారు ప్రాతః కాలమున స్నానమొనరించినప్పటి పరీక్షింతుమేని వారి రోమకూపములన్నియు ముటికిచేఁ బూడియున్నట్లును, దేహమంతట ముటికి యిగిరిపోయినట్లును విలొకింపఁగలము. అట్టివారి స్నానముచేఁ గర్ణపుటములును, రోమకూపములును, కటిప్రదేశముయొక్క నిమ్మభాగమును, చంకలును, పాదములును, మర్మస్థానమును జలము నంటియు నంటనట్లుండుటచే ముటికిచేఁ బూడియుండఁగలవు. సామాన్యమగు నిట్టి శ్రద్ధావిహీనమగు స్నానముచే దేహమున కెట్టి బ్రయోజనము కలుగ నేరదు.

శీతలజలముచే రెండు మూడుపర్యాయములు పుక్కిలించి, ఉమిసి కడివెడు జలముచే ధరించిన యంగవస్త్రమును దేహమును దడిపినంతమాత్రమున స్నానముయొక్క సంపూర్ణమగు బాధ్యత నిర్వహింపఁబడదు. శరీరముయొక్క యంగవస్త్రముల నన్నింటి నిర్మలము నొనరించుటకే స్నాన

మనిపేరు. డాక్టరు సిల్వేష్టరు గ్రేహము యిట్లు నుడువు చున్నాడు:-

“మానవుడా! నీవు అసంఖ్యాకములగు రోమకూప ములచే నలంకరింపఁ బడియున్న నీచర్మము నుచ్చాస్వస నిశ్వా సముల కేర్పడిన ముఖ్యావయవమనియు, శరీరమందలి మలము నంతయు వెలికిఁ ద్రోయ నేర్పడిన మలద్వారమనియు, శరీరమును బరిశుద్ధ మొనరించుటకు శ్వాసకోశములకంటెను, జఠరముకంటెను, శరీరముయొక్క యితరములగు సమస్తావ యవములకంటెను విశేషప్రయోజనకరమగు సాధనమనియుఁ దెలిసి సత్వరము పరిపూర్ణారోగ్యసిద్ధినిమి త్తము చర్మమును నిర్మలముగఁ జేయ సున్నాతుఁడ వగుము. స్నానముయొక్క గంభీరమగు నుద్దేశ్యమును విస్మరింపకుము.”

మనదేశమం దనేకులు యథార్థమగు స్నానపద్ధతి యెట్టిదో యెఱుంగకున్న ను ననుదినము జలముచే శరీరముల మాత్రము తడుపుకొనుచున్నారనుట వాస్తవము. కొందఱు మూఢు లీ కృత్రిమస్నానమునుండి సయితము విముఖులయి యున్నారు. ప్రతిమనుష్యుడా రోగ్యవంతుఁడయి యున్నను, అనారోగ్యవంతుఁడయి యున్నను, స్నాన మాచరించు టత్యంతావశ్యకము. ఈ దేశమందు నాగరికులే యనారోగ్య సితియందు స్నానమొనరించుట హానికర మను భ్రాంతికిఁ జిక్కువడియున్నారు.

వ్యాధిపీడితుఁ డయినంతమాత్రమున నే మనుజుఁడును మలశుద్ధిఁ గావించుకొనక దేహమును మలాచ్ఛాదితముగ నుంచుకొను పెంత హానికరమో బుద్ధిమంతు లూహింపఁగలరు.

స్వస్థదేహముకంటె నస్వస్థదేహమే యనుదినము శుభ్రమైన రింపఁ బడుచుండవలయును. మన చర్మము వేనవేలుగ సూక్ష్మములగు మలద్వారములఁగలిగియున్నది కదా! అట్టి మలద్వారముఖముల ముటికిచేఁ బూడ్చివైచుటచే శరీరాంగ్యము భంగము గాకుండ నుండు టెట్లు సంభవించును? ఆరోగ్యస్థితియందు కంటె ననారోగ్యగతయందే దేహశుద్ధినిగూర్చి విశేషమగు ధ్యానము వహింపవలసి యున్నది.

స్నానాచరణమును గూర్చి డాక్టరు నికోన్సు మహాయః డీనీతి వచించియున్నాఁడు:—

“ఆరోగ్యమును వాంఛించు ప్రతిమానవుఁడు దినమున కొక్కసారియైన స్నానముచే నమగ్రశరీరమును శుభ్రపఱచవలయును. ఈ స్నానము బాల్యమందేమి, యౌవనమందేమి, వార్ధక్యమందేమి, గృహమందేమి, అరణ్యమందేమి, ఆరోగ్యమందేమి, అనారోగ్యమందేమి యిపు డపు డను భేదము లేకయే సర్వకాలసర్వావస్థలయందు సకలమానవాళి కవశ్యా చరణీయమగు పవిత్ర సంస్కారమయి యున్నది.

ప్రతిదినము మన మెటులదంతధావనముచే ముఖమును శుభ్రపఱచుకొనుచున్నారమో, అదియే చందమున రెండు మూఁడు బిందెల నీటితో సరిగ ప్రత్యంగములను దోమి శుభ్రపఱచుచు స్నానమొనరింపవలయును. ఇట్టి సర్వాంగస్నానమే వాస్తవికమగు స్నాన మనఁబడుచున్నది. త్వరపడి 5, 6 నిమిషములలోఁ గావింపఁబడు దేహప్రక్షాళనము స్నాన మనఁబడదు.

స్నానముచే శరీరశుద్ధియేకాక మానసమును బరిశుద్ధ మగుచున్నది. మలినముగా నున్న దేహధారియొక్క మాన సము ప్రశాంతముగ నుండు టరిది. శరీరశుద్ధిచే రక్తము నిర్మల మగుచున్నయ విశుద్ధమగు రుధిరముచే మ స్తిష్కమును, మానసమును బలిష్ఠములయి సంపూర్ణవికాసమునకుఁ బ్రాప్తించుచున్నవి. అట్టి సబలస్థితియందు మానవహృదయము నుండిఁ ప్రశాంతవిచారములును, పవిత్రభావములు నుడయిం చుచుండఁగలవు. పునీతభావములు పుణ్య కార్యములకు మూల ములు. పుణ్యకార్యములు సుఖాంతములు. ఈకారణముననే మనోవిజ్ఞానము స్నానము నొక పునీతమగు ధార్మికసంస్కార ముగను, మనస్సంస్కరణానుగుణ్యమగు పవిత్రకర్మగను నిశ్చయించినది.

గృహమందు స్నానమొనరించుట కంటె నదీస్నాన మాచరించుటచే శరీరము మిక్కిలి స్వచ్ఛమగును. శ్వాసకోశ ములు, రోమకూపములు నిర్మలవాయువును సేవించును. అప్పుడు రక్తమునకును, మ స్తిష్కమునకును, నేత్రములకును గలుగు ప్రయోజన మత్యధికము. ఈకారణముననే గంగా, కృష్ణా, గోదావరీ, తుంగభద్రాకావేరులందు స్నాన మొన రించుటచేఁ బుణ్యము కలుగునని, మోక్ష మొదవునని మన పూర్వులు పురాణ గ్రంథముల వ్రాసి, నదీ స్నానాచరణ ముచే మన దేహరోగ్యమునకు మేలు నొడఁగూర్చ వ్రాసి యున్నారు. వివిధములగుమౌరమయపదార్థములతోఁ గూడిన జలము శరీరము నంతగా శుద్ధపఱచఁజాలదు. కొన్నినదుల యొక్కయు, ఝరముల యొక్కయు జలము శరీరమం దెట్టి దుష్పదార్థము కిరియున్న ను దాని నాకర్షింపఁగల శ కిని

గలిగియుండుచున్నయది. ఆంధ్రేయ వైద్యుఁ డొకఁడు సముద్రస్నానము దేహరోగ్య వర్ధకమనియు, రోగనాశకమని యు నొక్కవక్కాణించు చున్నాఁడు.

స్నానమును గూర్చి డాక్టరు, సేవేను నుడివియున్న వచనములు గౌరవాస్పదములు.

“నేను ప్రతిదినము నఖిళాగ్రపర్యంతము మిక్కిలి శ్రద్ధతోడను, ధ్యానపూర్వకముగను స్నాన మొనరించుటచే బడసిన దేహరోగ్య మారోగ్యశాస్త్రముయొక్క యితర నియమముల వేనిని బాలించినను సంప్రాప్తము కాజాలదని నొక్కవక్కాణింపఁగలను. శీతలజలస్నాన మతిపుష్టికరమును బలవర్ధకమును, శ్రాంతినాశకమును నయియున్నది. స్నాన ముచే దేహ మతిపరిశుభ్రమయి, తచ్చుభద్రదేహధారి నెట్టి మహాతర కార్యాచరణమునకయిన యోగ్యుని గావించును. అపరిశుద్ధముగ నున్న శరీరమును గలిగియుండు మానవుని మస్తిష్కము, మానసము, మీఁదుమిక్కిలి చారిత్రము దుర్బలము లయియుండు ననుటలో నాశ్చర్య మేమియు లేదు.”

ప్రతి యవకుఁ డీ రహస్యము నెఱింగి మనశ్శౌచము నిమిత్తమును, శరీరశుద్ధికొఱకును శ్రద్ధతో స్నానమొనరించు టావశ్యకము. శరీరవిజ్ఞానవేత్త లనేకులు మనుష్యుఁడు దిన మం దెన్నిపర్యాయములు భుజించునో, అన్ని మార్లును స్నాన మొనరించు టావశ్యకమనివచించుచున్నారు. బ్రాహ్మణుఁడు (శుద్ధజ్ఞాని) కారోరు ప్రతి మనుష్యుఁడును బ్రతి భోజన సమయమునకుఁ దొలుత స్నానమాచరింపవలయునని మను ధర్మశాస్త్రము శాసించుచున్నది.

దినమునకు రెండు పర్యాయములు స్నానమొనరించుటచే నెంతేని మేలు కలుగఁగలదు. ఐరోపాఖండముయొక్కయు, అమెరికా ఖండముయొక్కయు వైద్యు లెందఱో దేహమున రోగములధికముగా నున్నపుడు దినమున కైదాఱు పర్యాయములు స్నానమొనరింపవలయునని నలహా నిచ్చుచున్నారు. ఆరోగ్యమహాభాగ్య సంపాదనమునకు స్నాన మొక పవిత్రమగు ముఖ్యసాధనమని గ్రహించి శౌరవించుట యువజనుల ధర్మమయి యున్నది.

Our health, our wealth, our enjoyment of life, and our capacity for work, depend upon cleanliness. The benefits of such cleanliness are described in all books of all religions.”  
—Chandavarkar.

“మన యారోగ్యము, మనభాగ్యము, మన జీవితభోగము, మన కార్యకరణదక్షత దేహశుద్ధిపై నవలంబితములయియున్నవి. అట్టి దేహశౌచముయొక్క ప్రయోజనములు సమస్త మతగ్రంథముల నభివర్ణింపఁబడియున్నవి.”  
—చందవర్కారు.

చందవర్కారు మహాశయుని యీ హితోపదేశమును యువజనులు స్మరించుచు మన సకల సాభాగ్యములకు దేహశుద్ధియే మూలమని విశ్వసించఁదగును.

జరు వదియె నిమిద వ ప్రకరణము

శీతల జల స్నానము

శీతలజల స్నానము సుధారసపానమువంటిది. కాని నేడు శీతలజలస్నాన మను పేరు విన్నంతనే భయపడువారనేకులు కలరు. శీతకాలమందుఁ జన్నిటిచే స్నానమొనరించుటవలన జలుబు, తొంప మున్నగు వ్యాధులు కలుగుననుభయముచే జనసామాన్యమందు విశేషసంఖ్యాకులు 10 గంటలవఱకు స్నాన మొనరింపరు. కార్యావసరముచే 10 గంటలకు ముందుగనే స్నాన మొనరింపవలసి వచ్చినచోఁ జలియొక్క భయముచే నావిరి గ్రక్కుచున్న వేడినీటితో స్నాన మొనరింతురు.

విశేషకారణ మేదేని తటస్థించినపు డొక విధముగ నుష్ణ జలస్నానము లాభదాయకము కావచ్చునేగాని నిత్యము దేహోగ్యకరము కాఁజాలదు. నిత్య ముష్ణజలస్నానమున కభ్యస్తుడగు వానిత్వక్కు దుర్బలమయి పోవుచున్నది. స్పర్శజ్ఞాన మంతరించుచున్నది. శరీరమందలి చుఱుకుదనము మొద్దువారిపోవుచున్నది. శీతలజలస్నానముచేఁ జర్మము కాంతివంతమయి స్పర్శజ్ఞానమును వికసిత మొనరించుచున్నయది. అపుడు శరీరమున నూతనమగు చైతన్య మొదవును. ఎనలేని యుత్సాహము వొడమును.

శీతలజలస్నానముచే ననేకులు భయంకరములగు వ్యాధుల నెట్టి యాషధమును సేవింపకయే నిర్మూలింపఁ జేసి

కొనియున్నారు. శైత్యము, పడిశము, జ్వరము మొదలగు వ్యాధులకు శీతలజలస్నానము రాజౌషధము. గర్భవతులగు స్త్రీలయొక్క బలమును, శక్తిని, తేజమును వృద్ధిగావించి శారీరకములగు దోషముల నన్నింటి దూర మొనఁచుటకు శీతల జలస్నాన మెంతయు నుపయోగకరమయి యున్నది.

నిర్మలమగు జలమం దనేక గుణములు కలవు. పదార్థమును బరిశుభ్ర మొనరించుట యద్దాని స్వాభావికమగు ప్రథమగుణము. ఘనపదార్థమును ద్రవీభూత మొనరించుట దాని ద్వితీయగుణము. స్నాన మొనరించుటచే జలము శరీరముపై నంతటఁ బేరుకొనియున్న ముటికిని ద్రవమొనరించి దేహముపై నుండి దూరమొనరించి వేయుచున్నది. పాన మొనరించిన జలము జఠరమునఁజొచ్చి భోజనమును జీర్ణ మొనరించుటయందును, రక్తము నుత్పత్తి జేయుటయందును, శరీరమును బోషించుటయందును, దేహమందుఁ గలిగిన ముటికినిఁ దనతోఁ గలుపుకొని వివిధ మార్గముల బహిర్గత మొనరించుటయందును విశేషప్రయోజనకారి యగుచుండుట మన మెఱుంగుదుము.

పేయజల మంతశ్శరీరమును శుద్ధమొనరించు రీతిగానే స్నానజలము బహిశ్శరీరమును నిర్మలముగాఁ జేయుచున్నది. శీతలజల మొక దేహశుద్ధికే గాక బలవృద్ధికిని హేతువయి యున్నది. అలసిసాలసి యున్నపుడు పుషిసెడు శీతలజలమును బానమొనరించినను, చన్నిటిచేఁ గరచరణముఖములఁ బ్రతౌళన మొనరించుకొనినను మనదేహమున కెంతహాయి నొసంగునో సమస్తమానపు లెఱుంగుదురు.



శీతలజలమును స్పృశించినంతనే శరీరమునం దేదియో యొక యవ్యక్తమగు నుల్లాసము కలిగి మనోవికాసమునకును, శాంతికిని గారణమగుచున్నది. వేడిగానున్న మన శరీరము యొక్క యొక భాగమును మృణ్మయ పాత్రయందలి శీతల జలమం దొక్క 5 నిమేషములకాల ముంతుమేని, తచ్చరీర భాగముయొక్క తాపము తత్తా ముపశమింపఁగలదు. మంద మారుతస్పర్శచే దేహమున కెట్టి స్వర్గీయ సౌఖ్యము కలుగునో, చందనలేపనముచే నెట్టిహాయి యొదవునో, శరచ్చంద్ర చంద్రికా విలసిత రాత్రియందు వికసిత సుమతల్పముపై శయనింప నెట్టి స్వర్గీయానందము లభించునో అంతకంటె మహత్తరమగు సౌఖ్యమును దయానిధియగు సర్వేశ్వరుఁడు శీతలజలస్నానమందు వెలయఁజేసి సకలమానవులకుఁ బ్రాప్యముగను, సుసాధ్యముగను గావించియున్నాఁడు.

యువజను లనుదినము శీతలజలస్నానముచేఁ దమ యంగ ప్రత్యంగముల శుభ్రపఱచుకొనుచుందురేని మహా బలాధ్యులును, మహోల్లాస పూరితచిత్తులును, స్వస్థదేహులును నగుట కెట్టి సందియమును లేదు. శీతలజలస్నానముచే దేహముపై వ్యాపించియున్న దుర్గంధపూరితమగు ముఱికి దూరమగుటయే కాక జ్ఞానతంతువులకును, నరములకును, స్నాయువులకును విశేషమగు పటుత్వము కలుగుచున్నది. శరీరముయొక్క శీతోష్ణసితుల సమానమగు స్థితియం దుంచఁ గలశక్తి కేవలమొక శీతలజలస్నానమందే కలదు. శరీరమున శీతోష్ణస్థితి సమానముగా నుండుటచే రుధిరము నిష్కళంకముగ నుండి సహజగమనముతో హృదయమునుండి దేహము

యొక్క సర్వభాగములకుఁ బ్రసరించి శరీరమును సర్వాంగ సుందరముగను, బలాధ్యముగను జేసివేయుచున్నది.

రక్తవాహికలు సరియగు స్థితియందుండి రుధిరమును సక్రమప్రసరణమునకు వినియోగింపఁజేయుటకు విద్యుచ్ఛక్తి మిక్కిలి యపేక్షింపఁబడుచున్నది. అమూల్యమగు నిట్టి విద్యుచ్ఛక్తి శీతలజలస్నానముచే నధికముగా లభింపఁగలుగుచున్నది. శరీరరక్తమును బీల్చి, మాంసమును బిప్పిజేసి, శల్యముల గుల్లఁజేయునట్టి యమితోష్ణవ్యాధిని (ఉడుకురోగము) నిర్మూలించుటకు శీతలజలస్నానము పరమకావధము. శీతలజలస్నానముచే రోమకూపముల ముఱి నశించుటయేకాక వానిలోనుండి చైతన్యశక్తి దేహమునఁ బ్రవేశించుచున్నది.

సశాస్త్రీయమగు శీతలజలస్నాన మొక విధమగు వ్యాయామమనియు నుడువనచ్చును. స్నానముచేఁ గలుగు పరిశ్రమవలన శరీరము మిక్కిలి కృథమగుచున్నయది. కండరములు బలిష్ఠములగుచున్నవి. దీనికిఁ దార్కాణము విశేషముగాఁ బరిశ్రమ సేయుచుండునట్టి దక్షిణహస్తము వామహస్తముకంటె బలాధ్యమయియుండుట మనము చూచుచునే యున్నారము. తల్పమునుండి లేచి కూర్చుండలేనంతటి రోగికి శీతలజలస్నానము హానికరము. సామాన్యమగు దేహదౌర్బల్యము గల మనుష్యునకు శీతలజలస్నానమే యత్యంతప్రయోజనకరము. దుర్బలశరీరునకుఁ బ్రథమదినమందు శీతలజలస్నాన మసహ్యముగను, కష్టతరముగను దోచఁగలదు. కాని సక్రమముగాఁ బక్షముదినము లట్లాచరించుటచే వాని శరీరమునందొక నవీనమగు శ యుదయించి నిమానసము నెంతయు శీతలజలస్నాన మొనరించుటకు నువ్విఘ్నంబుగలదు.

ఎట్టి రోగగ్రస్తుడయినను, దుర్బలుడయినను యథా శక్తి శీతలజలస్నానము నభ్యసించినచోఁ దనకుఁ గలిగిన దుస్థితినుండి విముక్తి నందఁగలఁడు. ప్రకృతి నారాధించు చుండిన మన పూర్వఋషివరేణ్యులు బ్రహ్మముహూర్తము ననే సదులకేగి శీతలజలస్నాన మొనరించుచుండెడివారు. ఆకారణముననే వారు భూరిబలాధ్యులును, వజ్రసమకాయులును, స్వస్థచిత్తులును నయి యుండి ధార్మికక్షేత్రమున విజ్ఞానకృషి యొనరించి బ్రహ్మానందమను సత్ఫలము ననుభవింప సమర్థులయిరి.

శీతలజలమందు శరీరమునకుఁ బుష్టిని, మనస్సునకుఁ దుష్టిని నొనంగఁగల విద్యుచ్ఛక్తి యపారముగ నున్నది. ఈ శక్తి తాను స్పృశించు దేహసీమయం దెట్టి మాలిన్యమును నిలుప నీయదు. శీతలజలము పేయజలమువలెనే స్నానము నకును బరిశుద్ధమయి యుండవలయును. అవిరామముగఁ బ్రవహించుచుండు నదీస్వచ్ఛతోయమున 20 నిమిషములు స్నానమొనరించుటచే దేహమున కపారమగు లాభము కలుగఁ గలదు. నదీజలస్నానము మానవునియం దుండు విద్యుచ్ఛక్తి (Magnetic force) ని వృద్ధిఁగావించి దేహయంత్రమును సక్రమ స్థితియం దుంచి మనుష్యుని దీర్ఘాయుష్కంతు నొనరించును. నదీస్నాన మొనరించుటకు సౌకర్యములేనివారు స్వగృహముల కడనే శీతలజలస్నాన మొనరించుట శ్రేయస్కరము.

ప్రతి మనుష్యుఁడు స్నాన మేకాంతమం దొనరించు టుచితము. దిగంబరుడయి యంగప్రత్యంగమును బాగుగా శీతలజలముతో రుద్ది స్నాన మొనరించుట మేలు. తొలుదొల్ల

శీతలజలమును స్పృశింపఁజాలనట్టి దుర్బలస్థితియందున్న దేహము గల వ్యక్తి గోరువెచ్చని నీటితో స్నాన మారంభించి క్రమక్రమముగా శీతలజలస్నానము నభ్యసింపవలయును. దుర్బలుఁడు 70 డిగ్రీల శైత్యముగల నీటియందును, బలాధ్యుఁడు 90, 95 డిగ్రీల శైత్యముగల సలిమందును స్నాన మొనరించు టుచితము.

స్నానాగారమందు బరిశుభ్రముగానున్న రెండు మొద్దుతుండుగుడ్డలను, కుంకుడుకాయలు లేక సీకాయలు ఇవియు లేకున్నచో నొండుమట్టి నుంచుకొనఁట మంచిది. ఒకసారి శీతలజలముచే శీర్షభాగమునుండి చరణములవరకుఁ గడిగినపిదపఁ గుంకుడుకాయ రసముచేగాని, సీకాయరస ముచేగాని, ఒండుమట్టిచే గాని శరీరమునంతయు బాగుగా రుద్దవలయును. అట్లు రుద్దుటచే రోమకూపములఁ బూడ్చి యున్న ముఱికి యంతయుఁ దొలఁగిపోవలదు.

అనంతరము గఱకుగను, మొద్దుగను నున్న తువాలును దడిపి దానిచే సంగప్రత్యంగమును రుద్దినచో సందేహము లేకుండ మాలిన్యమంతయు దూరమగుటయేకాక దేహమం దారోగ్య ముదయించి రక్తమును బాగుగాఁ బ్రసరింపఁ జేయును. 7, 8 చెంబుల శీతలజలముచే శరీరమునంతయుఁ బ్రతౌళన మొనరింపఁదగును. శరీరమును రుద్దనపుడు డస్సి నోటితో శ్వాసింపరాదు.

శరీరప్రతౌళనానంతరము పొడిగానున్నట్టియు, శుభ్రముగానున్నట్టియు గఱకు తువాలుచే దేహమును నఖి శిఖాగ్ర పర్యంతమును గట్టిగా నొత్తివేయవలయును. అటు

పిమ్మట స్వచ్ఛమగు వాయువునందుఁ బది నిమిషములు పచారుసేయుట లాభదాయకము. శీతలజలస్నాన మనేక విధముల నొప్పారుచున్నది. వానిలో ముఖ్యములును, సులభ సాధ్యములును, సగువానినిఁ గొన్నింటి నిటఁ బేర్కొనిన విద్యార్థులకుఁ బ్రయోజనకరముగ నుండఁగలదు. కావున వానినిఁగూర్చి చాల స్తుప్తముగా వర్ణించుచున్నాఁడను. ఏది యెట్లున్నను విద్యార్థులు సర్వకాలసర్వానస్థలందును శీతల జలస్నానమే విశేషారోగ్యకరమగు నను విషయమును మాత్రము విస్మరింపరాదు.

---

ఇరువది తొమ్మిదవ ప్రకరణము

## ఘర్షణస్నానము

స్నానములన్నింటిలో ఘర్షణస్నానము తమమయినది. అంగప్రత్యంగమును బాగుగా రుద్దుచుఁ జేయు స్నానమునకే ఘర్షణస్నానమని పేరు. ఒకతూరి మొహరము పండుగనాఁడు మహమ్మదీయుఁ డొకడు పులివేషమును ధరించెను. నఖశిఖాగ్ర పర్యంత మతని శరీరము వార్చి సుతోఁ గలిసిన రంగులతోఁ బూత వేయఁబడెను. వాఁ డుదయమాది సాయంతనమువరకు నగరమంతయు నాడుచుఁ బాడుచుఁ దిరిగి తిరిగి, అలసినానిని రాత్రి పదిగంట లగుసరికి స్వగృహముఁ జేరెను.

ఆతఁడు పరిశ్రాంతుఁడై యుండుటచే శరీరమండఁతుటఁ బూయఁబడిన రంగు చాల శ్రమపడినగాని వదలదనియు, కావున నుదయముననే లేచి యుష్ణజలముతో శుభ్రమొన రించుకొన నెచ్చుననియుఁ దలంచి ఊత్పిపాసలఁ దీర్చుకొని, గదిలోని కరిగి లోన గడియ వైచుకొని శయ్యపై మేను వ్రాలెను.

పరుండుటే తడవుగా వాఁడు దినమంతయుఁ గావించి యుండిన శ్రమచే గాఢనిద్రాపరవశుఁడయ్యెను. మఱునాఁడు సూర్యోదయమయినను వాఁడు నిద్రావిము కుడయి గది వెడలి బయటకు రాలేదు. ఆతనిమిత్రు లింటి కేతెంచి యతఁ డు శయనించియున్న గదితలుపులఁ దట్టినను, గట్టిగాఁ గొట్టినను, యెలుగె త్తి కేకలిడినను పులివేషధారి ప్రత్యుత్తర మొసంగఁడయ్యె.

అప్పుడు వానిబంధుమిత్రులు భయపడి వెంటనే కవాటములను భేదించి గదిలోనికి జొరబడిరి. పులివేషధారి యేమాత్రము చలనములేక శవప్రాయముగా మంచముపై శయనించియుండెను. వారెల్ల రతనిస్థితిని వీక్షించి, దిగులొంది తత్తణమే బుద్ధిమంతుడగు నొకవైద్యుని బిలువ నంపిరి. వైద్యుడు వెంటనే వచ్చి మృతప్రాయుడయి యున్న పులివేషధారి స్థితిని విలోకించి యాదుర్దశకు హేతువును సులభముగా నెఱింగి యుష్ణజలముతో వానిశరీరము నంతయుఁ గడిగించి, కుంకుడు రసముతో రుద్దించెను. 5 నిమిషము లీరీతి ఘర్షణ స్నాన మొనరింపఁబడిన పిదప వీవనతో విసరగా నామృతప్రాయుడగు పులివేషధారి దీర్ఘమగు నొక నిట్టూర్పు విడిచెను. మరి నాలుగు నిమిషములు గతింప వాఁడు కండ్లు విప్పిచూచెను. రెండు మూఁడు గడియల కాలము గడచునప్పటి కతఁడు స్వస్థదేహుడై యటు నిటుఁ దిరుగాడ నారంభించెను.

ఈ వృత్తాంతముచే మన నాసికారంధ్రములకంటె దేహ చర్మమందు వేనవేలుగ వ్యాపించియున్న సూక్ష్మ రంధ్రము లెట్లు వాయువును విశేషముగఁ బీల్చుకొనుచున్నదియు స్పష్టపడుచున్నది. సామాన్యస్నానముకంటె ఘర్షణ స్నానముచే స్త్రీపురుషుల దేహములు విశేషసౌఖ్యవంతములయి యుండఁగలవు. ఘర్షణస్నానముచే జర్మమందలి ఛిద్రములన్నియుఁ దమ ముఖములఁ దెఱచికొని శరీరమందలి ముఱికిని బహిర్గత మొనరించుటయేకాక ప్రాణవాయువును సయిత మమితముగా నాకర్షించి శరీరాగోగ్యమును వృద్ధి

గావించుచున్నవి. ఘర్షణస్నానముచే మనుష్యుఁ డధిక తేజస్వియు, నిర్మలదేహుఁడును, నిశ్చలారోగ్యసంపన్నుఁడును, దీర్ఘజీవియు నగు ననుట కేమియు సందియము లేదు. పారిశుధ్యమే జీవనము. ముఱికితనమే మృత్యువు.

శీతలజలస్నానమందు ఘర్షణపద్ధతి నవలంబింపకపోవుటచే శరీరమందలి విషపదార్థము రోమకూపములనుండి బయల్పడలఁజాలక యందే యుండిపోయి గజ్జి, దురద, తీటచిడుము మొదలగు చర్మవ్యాధుల శరీరముపైఁ బుట్టించును. ఘర్షణముచే శరీరముపై నెట్టి మాలిన్యము లేకుండునట్లు మనము స్నానమొనరింతుమేని వ్యాధులేవియు మనల సమీపింపనేరవు.

ప్రాతఃకాలమునం దొనరింపఁబడు శీతలజలస్నానమందే ఘర్షణపద్ధతి నవలంబించు టుచితము. సూర్యరశ్మి భువిపైఁ బ్రసరించినపుడు ఘర్షణస్నానప్రభావము విశేషభాగము నశించిపోవుచున్నది. స్నానమునకుఁ గూర్చుండునపుడు తొలుదొల్ల శిరోభాగమును శీతలజలముచేఁ దడుపుట సమంజసము. అటుపిమ్మటనే యితరావయవములఁ దడుపవలయును.

నదీస్నానమునకు నోచనివారు తటాకజలము నుపయోగించుకొనవచ్చును. తటాకజలమును లభింపనిచోఁ గూపజలము నుపయోగించుకొనఁ దగును. కూపజలము వేసవియందు శీతలముగను, శీతకాలమందొకింత యుష్ణముగను నుండును. ఉత్తరభారతమందు శీతకాలమున మన రాష్ట్రమందుకంటె, జలి మిక్కుటముగా నుండును. ఆంధ్రుల



కచ్చటి చలి సహింపరానిది. శీతకాలమందుఁ జలి దుర్భరముగానున్నను నైష్ఠిక బ్రాహ్మణులు బ్రహ్మముహూర్తముననే లేచి మంచుగడ్డవలె నతి చల్లగానుండు గంగానదిలో స్నాన మొనరించుచుందురు.

వారు సామాన్యముగా ఘర్షణస్నాన మొనరించుచుండుటవలననే తీవ్రమగు చలిబాధనుండి తప్పించుకొనఁ గలుగుచున్నారు. సుకుమారశరీరులును, ధనవంతుల బిడ్డలును నగు విద్యార్థులు శీతకాలమందుఁ శీతలజలస్నానమును బ్రహ్మముహూర్తమందే కావించుటకు మిక్కిలి భయపడుచుందురు. అట్టివారి ఘర్షణపద్ధతి నవలంబించుచోఁ జలిబాధ కలుగనేరదు. స్నానమొనరించుటకుఁ బూర్వమే శరీరమునంతయు రెండు చేతులతో గట్టిగా నలుపుటచే దేహమం దుష్ణము కలిగి శీతలజలస్నాన మొనరించుటకు వలయు సహనశక్తి నొదవించును. ఘర్షణముచే శరీరమునం దొక విధమగు విద్యుచ్ఛక్తి కలుగుచుండునని వైద్యులు చాటుచున్నారు. ఈ శక్తియే సమస్త రోగనివారిణి.

ఘర్షణమునకు నోచని శరీరభాగము బాగుగా రుద్దఁబడిన శరీరావయవముల కంటెఁ గడు దుర్బలమయి యుండఁగలదు. ఘర్షణస్నానము సేయువారు మలబద్ధకము నశించుటకు ముఖ్యముగాఁ బొత్తికడుపును దుండుగుడ్డతో బాగుగా రుద్దుటను విస్మరింపరాదు. అట్లు రుద్దుటచే జీర్ణశక్తి యినుమడించుచున్నది. అపుడు మల మేమాత్రమును పెద్దప్రేగునందు నిలిచియుండక యాసనముద్వారమున వెడలిపోవఁగలదు. స్నానమున కాదియందే ఘర్షణక్రియను శిరోభాగ

మున రెండుమూడు చెంబుల శీతలజలమును బోసి ప్రారంభించవలయును.

ప్రప్రథమమే శిరస్సు తడవనిచో దేహమందలి యుష్ణమంతయు మస్తిష్కమున కెక్కి స్మరణశక్తిని నప్తమొనరించును. నేత్రదృష్టిని హరించును. కామవికారముల బ్రబలజేయును. స్వాస్థ్యమును విధ్వంసపఱచును. ఆయుర్వేదమోక్షాకారణముననే "న చ స్నానా ద్వి నా శిరః" యని నచించియున్నది. ఈ రహస్యము నెఱుంగనివార లెందఱో శిరమును విడిచి స్నాన మొనరించు చుండుటచే భయంకరములగు ననేక వ్యాధులకు గుఱియయి యల్పయుష్మంతు లగుచున్నారు.

విద్యార్థు లీవిషయమున సావధానులయియుండి శిరస్సానానంతరము బిఱుసుగానున్న తడితుండుగుడ్డతో గ్రమముగా ముఖమును, మెడను, భుజములను, హస్తములను, జతరమును, వీపును, నడుమును, కాళ్ళను, పాదములను రుద్దుట మిక్కిలి యగత్యము. అట్లు శరీరమంతయు రుద్దిన పిమ్మట శీతలజలమున స్నానమొనరించి బిఱుసయిన తుండుగుడ్డతో దేహమునంతయు నొత్తివేయవలయును. శరీరమునం దేభాగమున తడి మిగిలియున్న నట గజ్జి పుట్టును.

ఘర్షణస్నానానంతరము పరిశుభ్రమగు వాయువు నందు నాలుగు నిమిషములు పచారునేయ దేహమారిపోవును. అనంతరము ధౌతవస్త్రమును ధరింపవచ్చును. ఘర్షణస్నానముచే దేహ మతిసుందరమును, ప్రకాశమయంబును, ఆనంద పూరితమును, ఉత్సాహభరితమును, శాంతియుక్తమును, సుస్వస్థము నయి మానవుని జీవితము నమందానందకంద మొనరించును.

## ముప్పదవ ప్రకరణము

\*\*\*\*\*

### ఆతపస్సానము

ఆతప మనఁగా నెండ. ఎండచే స్నాన మొనరించు తెటులాయను సందేహము ప్రకృతి చిత్రములను, రహస్యముల నెఱుంగని సామాన్యమానవునకుఁ గలుగవచ్చును. ఈ యాతప స్నానము స్థూలదేహముగల రోగులకు మిక్కిలి యుపకరింపఁ గలదు. ఆతపప్రయోగముచే శరీరవ్యాధిని నిర్మూలించు కొనుటనే కొందఱ తాతపచికిత్స యని నుడువుచున్నారు. దీనిని స్నానమన్నను, చికిత్సయన్నను, లక్ష్యమున కెట్టి భంగము కలుగనేరదు.

మధ్యందిన మార్తాండుఁడు గగనమండలమునఁ బ్రకాశించుచుండు సనుయమే యీస్నానమున కర్హమయినది. ఈ స్నానముచే దేహమందు విశేషముగాఁ గూడియున్న యన్య పదార్థము బహిర్గతమయి పోఁగలదు. స్థూలశరీరమును గలిగియుండు వ్యక్తి మండుఁబెండలో భూమిపై నొకచాపను బఱచి దానిపై దిగంబరుఁడయికాని, కౌశీనధారియయి కాని పరుండి నఖిశిఖాగ్రపర్యంతము మొద్దుకంబలి నొకదానిని గప్పకొనవలయును.

ఉచ్చాస్వసనిశ్వాసముల కనుకూలముగ ముఖముపై మాత్రము గొంగడి లేకుండఁ జేయవలయును. అటులొనరించి దాదాపు 20 నిమిషములు పరుండి దైవమును గూర్చి యిట్లు ప్రార్థింపవలయును:

“దయామయా ! ప్రకృతినియమొల్లంఘనముచే నేను జడమతినయి మహాభాగ్యమగు దేహారోగ్యమును గోల్పోయితిని. తత్కారణమున యథార్థములగు సౌఖ్యానందములు లేని వాఁడనయి బహుళదుఃఖప్రదంబగు నధమజీవితమును గడపితిని. ప్రకృతియెడ నే నొనరించిన మహాపరాధమున కయి మండుఁబెండలోఁ బడి మాడుచున్నాఁడను. అనుతాప పూర్వకమగు నావిన్నప మాలించి నన్నారోగ్యవంతునిగఁ జేయుము.”

20 నిమిషములు గతించునప్పటికి దేహమునుండి స్వేదధార లమితముగ ప్రవించి, చాపను, గొంగడిని జలసి కము లొనరించివేయును. అప్పుడు వెంటనే లేచి రోగి పరిశుభ్రమగు పెద్దవస్త్రముతో నఖిశిఖాగ్రపర్యంతము దేహమును గట్టిగాఁ దుడిచివేయవలయును. అటుపిమ్మట గృహమందుఁ జల్లనిగాలి వీచుచోటఁ బచారు సేయఁదగును. దేహము చల్లఁబడినంతనే 20 నిమిషములు విశ్రాంతిఁగైకొని యథారీతి శీతలజలస్నాన మొనరింపవలయును. ఆతపమందుఁ బరుండుస్థలము పరిశుభ్రముగను, నిర్మలవాయుపూరితముగను నుండవలయును.

ఎండలోఁ బరుండి లేచినంతనే పిపాస కలిగినను జలపాన మొనరింపరాదు. పుక్కిలించి యుమిసిన చాలును. చెమటచేఁ దడిసిన కంబళిని, చాపను సూర్యాతపమందుంచిన నవియే పరిశుద్ధములై మరునాఁటియాతపస్నానమున కుపయోగింపఁగలవు. ఆతపస్నానమందు ముఖ్యమయినది సూర్యరశ్మి. దీనియందు రోగమును నివారించునట్టి శక్తి

మిక్కుటముగ నుండును. సూర్యరశ్మి లేనిచో భూమండలమున గల మనుష్యులు, మానవేతర ప్రాణులు, చెట్లు, చేమలు నిమేషములో మలమలచూడి పోవుట తటస్థింపఁగలదు. సూర్యరశ్మి ప్రాణశక్తికి ముఖ్యాధారమగు వస్తువు. సూర్యరశ్మి విపులముగా వ్యాపించియున్న తావులందు రోగము లుదయించు టరిది. దేహమునం దన్యపదార్థము చేరిన దను సందేహముగల ప్రతివ్యక్తియు నాతపన్నానముచే సూర్యరశ్మి ద్వారమున విశేష ప్రాణశక్తి సంపన్నులగుట శ్రేయస్కరము.

---

## ముప్పదియొకటవ ప్రకరణము

### మృత్తికాస్నానము

మృత్తిక యనఁగా మన్ను. మట్టితో దేహరోగనివారణ మొనరించుకొను నీపద్ధతినే కొండఱు మృత్తికాచికిత్స యందురు. స్నానము లన్నింటిలో మృత్తికాచికిత్సకు గణ్య స్థానము నొసంగవలసియుండును. దేశ విదేశములం దనేకు లీ స్నానమును మిక్కిలి ప్రేమించుచున్నారు. మానవుని దేహమందు జేయుండు విషమునుహరించుటకు మృత్తికకంటె విశేష ప్రయోజనకరమగు పదార్థము వేఱొండు లేదు.

జలచికిత్సయందుఁ గలియుగ ధన్వంతరియో యన లోకప్రసిద్ధి వహించిన జర్మనీదేశవాసియగు లూయీకూనీ గారు మృత్తికయొక్క ప్రభావమును మిక్కిలి సంస్తుతించి యున్నారు. గాంధీమహాత్ముడు సయితము మృత్తికచే సమస్త రోగముల నివారింపజేసికొనవచ్చునని నుడువుచున్నాడు.

జర్మనీదేశమందు విషసర్పము కఱచుటచే ననువులఁ బొసినవ్యక్తియొక్క మృతదేహము భూమిలోఁ గంతమువఱకు నిలువుగాఁ జాతిపెట్ట రెండుమూడు గంటలకాలములో నా కళేబరము సజీవమయినట్లు గాంధీగారు తన “ఆరోగ్యమార్గ” మను గ్రంథమున వ్రాసియున్నారు. పాఠకులు చచ్చినవాడు బ్రదుకు టెట్లని సంశయింపనక్కఱలేదు. పాము కఱచిన వ్యక్తి విషము దేహమంతట వ్యాపింపుటచే మృతప్రాయుడయి

యుండవచ్చును. వైద్యుల పరిశోధనమున కేని దురవగాహ మగున స్థితిలో వానిప్రాణ ముండియుండవచ్చును. కొన్ని క్షణములలో విగతజీవుఁడు కానున్న వానిజీవితము మృత్తికా చికిత్సచే నుద్ధరింపఁబడియెను.

తేలు, పాము మొదలగు విషజంతువులు కఱచినచోట నుంచి యొండుమట్టి వేసి కట్టుగట్టినచో విషము దిగిపోవునని మహాత్ముఁడు సెలవిచ్చియున్నాఁడు. శిరోభారముగ నున్నను, నెత్తురుగడ్డలు లేచినను, మహాత్ముఁడొండుమట్టినే యుపయోగింప సలహానొసంగ మేమిట్లాచరించి లాభమును బడసి యున్నారము.

మనుష్యుఁడు జ్వరపీడితుఁ డయినచో నొండుమట్టినే యుపయోగింపఁదగును. జ్వరమునం దన్యపదార్థము మిక్కుటముగఁ జేరుటచే నది ముఱిగిపోవ నందు దుర్గంధపూరితమగు నావిరి పుట్టి రోమకూషములనుండి వెడలిపోవుచున్నది. దుర్బుణి యంత్రముచే జ్వరపీడితుని దేహమును బరీక్షించిన వానిరోమ కూషములనుండి వేడిగానున్న బాష్పము వెలువడుచు న్నటులఁ గానవచ్చును.

పొత్తికడుపువై నొండుమట్టితోనొకపట్టి వేసిన జ్వర పీడితునకుఁ గాలవిరేచనమయి జ్వరప్రకోపమును దగ్గించును. మలబద్ధకమే జ్వరమునకుఁ గారణము. కత్తిచే నేదేని యవయవము తెగినను కాలు, చేయి మొదలగునవి బెణికినను, నొప్పి పట్టినను ఒండుమట్టినే యుపయోగింప వచ్చును.

ఇంతవఱకు మృత్తికయొక్క ప్రభావమును, ప్రయోజనములను గూర్చి వచించితిని. మృత్తికాస్నాన మెట్లుండునో

విచారితము. యువకుఁడు ప్రాతఃకాలముననే నిద్రనుండి మేల్కొంచి, మైదానమున కరిగి నిత్యకృత్యములఁ దీర్చుకొని, అటుపిమ్మట నరగంటకాలము వ్యాయామ మొనరింపవలయును. వ్యాయామానంతరము 10 నిముసములకాలము విశ్రమించి నదీతీరమున కేగి దిగంబరుఁడయి సఖశిఖాగ్ర పర్యంతము నదీజలమున కడుగుభాగమున నుండునట్టి యొండ్రు మట్టిని చిక్కగాఁ బట్టించుకొని నిశ్చలముగా నదీతీరమునందు 15 నిమేషముల కాలము కూర్చుండవలయును.

ఇట్లొనరించుటచే దేహమందలి విషమును, అస్వాభావికమగు నుష్ణమును మృత్తిక యాకర్షించివైచి, మనుష్యుని ప్రాణమునకు మిక్కిలి హాయి నొడఁగూర్చును. 15 నిమేషములకాలము గడచినంతనే దేహమునకుఁ జలి కలుగ నారంభించును. అపు డాలసింపక నదీజలమందు స్నాన మొనరింపఁదగును. ఈ మృత్తికాస్నానముచే మెదడునకును, నేత్రములకును, వీర్యమునకును, గుహ్యేంద్రియమునకును, జతరమునకును గొప్ప ప్రయోజనము కలుగఁగలదు.

ఉడుకురోగమువారి కీ మృత్తికాస్నానము రాచుభాణమువంటిది. వీర్యస్థలనవ్యాధి గల యువకులు జననేంద్రియముపైఁ గల చర్మమును దొలగించి శీతలజలముతో శుభ్రపఱచి యా లింగము నొండ్రుమట్టిలో కొన్నినిమేషములుంచుటచే దేహమునఁగల వేడిని మృత్తిక యాకర్షించును. వీర్యస్థలనముచే బిగువుఁదప్పిన కామస్పర్శవాహికలు గట్టివడి వీర్యస్థలమును నిరోధించివేయును.

యువకు లీ లింగస్నానమును బ్రాతస్సాయంసమయములందు రెండు పర్యాయము లాచరింపఁదగును. లూయీ



కూనీగారి జలచికిత్సయందుఁ దొట్టిస్నానమునకును, లింగ స్నానమునకును బ్రత్యేక నియమములు కలవు. వాని నన్నింటి నీ గ్రంథమునఁ బేర్కొనుటకు వలనుపడదు. సూక్ష్మశరీర విజ్ఞాన సంబంధములును, చికిత్సావిషయికములును నగు నా నిగూఢవిషయముల నన్నింటి వ్రాసినచో నీ గ్రంథ మొక వైద్య గ్రంథము కావలసివచ్చును.

మానవుని నిత్యకృత్యములలోఁ బ్రత్యేకశ్రమ లేకయే సందర్భపడు స్వాభావిక చికిత్సావిషయముల ముచ్చటించుట వఱకే నాయుద్దేశ్య మయియున్నది. నే నింతవఱ కారోగ్య సంపాదనమునకయి యవలంబింపవలసిన దని నుడివిన పద్ధతులలో నే యొకటియు మానవుల దీర్ఘసమయమును హరించు నది లేదు. కావున నీపద్ధతుల విశ్వవిద్యాలయములఁ జదువు విద్యార్థులేమి, ప్రాథవయస్కులగు గృహస్థులేమి, ప్రభుత్వోద్యోగులేమి, పండితులేమి, అస్వస్థదేహులేమి వీరువారను భేదములేక యెల్ల రవలంబింపవచ్చును.

తమ నివాసస్థానమునకు రెండుమూడు మైళ్ళదూరము లో నదికాని, ఏఱుకాని, కాలువకాని లేకున్నచో నొక్క సారిగ నేటినుండి యొక బండియో, రెండు బండ్లలో యొండ్రు మట్టినిఁ దెప్పించి గృహమందు శుభ్రముగానుండు స్థలమునం దుంచఁదగును. తాటియాకులతో నింటికి వెనుకవైపునుండు పెరటిలో మరుగు నేర్పరచుకొని ప్రతివ్యక్తియు నట మృత్తి కాస్నాన మొనరింపఁ దగును. స్నానానంతరము రోమకూప ములందు మట్టిలేకుండ శుభ్రముగ శీతలజలముతో దేహ ప్రక్షాళన మొనరింపఁదగును. ఒకపర్యాయ ముపయోగించిన యొండ్రుమన్ను మఱి యుపయోగింపరాదు.

## ముప్పది రెండవ ప్రకరణము

### ఉష్ణజలస్నానము

ప్రాతఃకాలమే స్నానమున కర్తవ్యమని సమయమని వచించియుంటిని. ప్రాతఃకాల స్నానముచే శరీరమునకు విశేషమగు చుఱుకుదనము కలుగును. మానసికశక్తులు ప్రభుత్వము లగును. కార్యాచరణమున కుత్సాహము పొంగిపొరలును. శరీరమున కనూనమగు సౌఖ్యము లభించును. గతప్రకరణములందు శీతలజల ప్రభావము వర్ణింపఁబడి యున్నది ఆలస్యముగా స్నాన మొనరింపరాదు. బ్రహ్మముహూర్తము (వేకువజాము) ననే విద్యార్థు లెల్లరు నిద్ర నుండి మేల్కొంచి నిత్యకృత్యముల నిర్వర్తించుకొని సుస్నాతులగుట శ్రేయస్కరము.

ఉష్ణజలస్నాన మెంతవఱకుఁ బ్రయోజనకరమా యను విషయమునుగూర్చి ప్రసంగింతము. గృహస్థులలో నేఁడు తొంబదితొమ్మిండుగురు శీతలజలప్రభావము నెఱుంగక యుష్ణజలము తోడనే నదా స్నానమొనరింప నలవడియున్నారు. ఉష్ణజలస్నానము స్వభావవిరుద్ధ మయినది. కేవల మీ వేడి నీటితో దుర్బలదేహుఁడును, మహారోగియు నగువాఁడు మాత్రమే స్నాన మొనరింపవచ్చును. ఉష్ణజలస్నానప్రీతియు నొక దుర్వ్యసనమే.

దీనిచే దేహమందుఁ గల విద్యుచ్ఛక్తి క్రమముగా నశించిపోగలదు. ఉష్ణజలస్నానము చే శీతలజలమును

స్పృశించఁజాలని రోగికిని ప్రయోజనమేమియుఁ గలుగ నేరదు. ప్రారంభ దశయం దుష్ణజలస్నానము శరీరమునకు బలమును గలిగించు నట్లుండును. కాని దానిచేఁ గ్రమక్రమముగా సమస్తావయవముల పటుత్వము సన్నగిలి పోవఁగలదు. మహాదుర్బలశరీరుఁడగు రోగియొనను దొలుదొల్ల గోరు వెచ్చనినీటితో స్నానమును బ్రారంభించి క్రమముగా శీతల జలస్నానము నభ్యసింప వలసిన దని గత ప్రకరణములో నుడివియే యుంటిని.

వేగముగా వీచుచున్న గాలిలో స్నానమొనరించుటచే దుర్బల శరీరులు తమ శ్వాసకోశములయొక్క హీనస్థితిచే భయంకరాపాయమునకు గుఱియగుదురు. బహిరంగముగ స్నానమొనరించుటచే నష్టము లనేకములు కలవు. అన్యుల దృష్టి సమ్ముఖమున మనము వస్త్రమును ధరించి స్నానమొనరింతుమేని మర్మస్థానమును బరిశుభ్ర మొనరించుకొన వీలుపడదు.

స్నానమునకు బావియందలి యుష్పనీరు పనికి రాదు. అతిశృద్ధులు, శిశువులు, మహారోగులు నయితము గోరు వెచ్చని నీటినయినఁ జల్లార్చియే స్నానమొనరించుట శ్రేయస్కరము. సారాంశ మేమన నుష్ణజలస్నానము సమస్త జనుల కహితకరమును, అనారోగ్యకరమును నయి యుండుటచే నది సత్వరత్యాజ్యము.

ముప్పది మూడవ ప్రకరణము

\*\*\*\*\*

## బాష్ప స్నానము

బాష్ప మనఁగా—ఆవిరి. ఆవిరియొక్క సాహాయ్యమున దేహమందలి యన్యపదార్థమును వెడలఁజేయు వృత్తికే బాష్పస్నానమని పేరు. తలనొప్పి, పార్శ్వపునొప్పి, కడుపునొప్పి, చర్మవ్యాధి, మలబద్ధము మొదలగు రోగములే దేహమందన్య పదార్థము చేరియున్న దనటకుఁ బ్రబల నిదర్శనములు.

మూడు మృణ్మయ పాత్రలలో నిర్మలజలమును గాగఁబెట్ట వలయును. అస్వస్థదేహుఁడు పలుచగా నేయఁబడిన మంచముపైఁ గొపినధారయి మఱెట్టి వస్త్రము లేక బోర్లగిలి పరుండి తనపై నుండి మంచము నంతట నాక్రమించుకొని, భూమి నంటువఱకుఁ బెద్ద విశాలమగు కింబళిని గప్పవలయును. అటు పిమ్మట నొకనిచే సలసల క్రాగిన యా నీటి పాత్రలను దెప్పించుకొని మంచము క్రింద శిరోభాగమునం దొకటియు కటి ప్రదేశమునకు సూటిగా నొకటియు, కాళ్లయొద్ద నొకటియుఁ బెట్టించుకొనవలయును.

అటుపిమ్మట. నాపాత్రలపైఁ గల మూతలఁ దొలఁగించి నాపాత్రలలోనుండి వెలుపడుబాష్ప మా ముసుఁగులో నుండి పోకుండ కంబళిని మంచమునకు నలువైపులఁ గప్పించుటచితము. రోగి 10, 12 నిమేషముల కాల మారీతి నావిరితో నిండుచున్న ముసుఁగులో నుండుటచే దేహమంతయు

స్వేదజల సిక్తమగును. దేహమందలి దుష్పదార్థమును బాష్ప మాకర్షించి వేయును. ఈ పద్ధతి కాక బాష్పస్నాన మునకు మఱొకపద్ధతిచే మిక్కిలి సౌకర్యము కలుగఁగలదు. మండుచున్న స్త్రవుపై సన్నని మూతిగల పాత్రనుంచి యందులో నీరు పోసి యామూతికి సరిపడునట్టి పొడుగయిన గొట్టము నొకదానిని గుడ్డతో నావిరిపోకుండ గట్టి, పొడు గుగానున్న యాగొట్టముయొక్క రెండవవైపు ముఖమును దాను కూర్చుండి తనపై వేసికొనియున్న గొంగడిముసుగు లోని కుంచుకొన వలయును. ఈ పద్ధతిచేఁ గావలసినంత బాష్పము స్త్రవు కాలుచున్నంతవఱకు ముసుగులోనికి వచ్చుచుండఁగలదు. ఈ రీతిగ రోగి 15 నిమిషములు ముసుగులోనుండి పిదపలేచి వచ్చి పొడిగుడ్డతో దేహమునంతయుఁ దుడిచివైచి 10 నిమిషములు మంచిగాలిలో నడయాడి యటుపిమ్మట శీతలజల స్నానము యథారీతి నాచరింపఁ దగును.

### స్నాన నియమములు

1. స్నానము దినమునకు రెండుపర్యాయము లాచరింపఁదగును. వేసవికాలమం దీ నియమ మవశ్యాచరణీయము. గ్రీష్మఋతువులోఁ బ్రతిమానవుని శరీరము స్వేదజలసిక్తమై సహింపరాని దుర్గంధమును బుట్టించుచుండును. స్వేదమందు హానికరమగు విషము కలదు. కావున వేసవియం దుదయ సంధ్యల స్నాన మొనరించు టగత్యము.

2. మాసమున కొకతూరి గోరువెచ్చనినీటితో స్నాన మొనరించి సీకాయరసముతో శరీరమునంతయుఁ దోముట

లాభదాయకము. అనుదిన ముష్ణజలముచే స్నానమొనరించరాదు. ఇది ప్రకృతివిరుద్ధము. కామోద్రేకమునకు మూలకారణము.

3. నదీస్నాన ముత్తమము. తటాకస్నానము మధ్యమము. కూపజలస్నానము సామాన్యము. సముద్రస్నాన ముత్తమోత్తమము. కారణమేమన నిందోకవిధమగు విద్యుచ్ఛక్తి యుండుటవలన దేహవ్యాధులు హరింపఁబడుచున్నవి. సముద్రపులవణమును మనము ప్రత్యేకజలమున మిశ్రమమొనరించి స్నానమొనరించిన విశేషలాభము కలుగఁగలదు. లవణమయ జలస్నానానంతరము దేహమును మధురోదకముచేఁ గడిగివైచు టావశ్యకము.

4. నదులందు స్నాన మొనరించునపు డీదుట విశేషలాభప్రదము. ఇందువలన వక్షస్థలము సుదృఢమును, విశాలమును గాఁగలదు. శ్వాసకోశములు పరిశుద్ధములయి పరిపుష్టములగును. సమగ్రశరీరము సుస్వస్థమును, విశేషోత్సాహ పూరితమును, శక్తిసంపన్నమును గాఁగలదు.

5. స్నానమునకును, భోజనమునకును, మధ్యమూఁడుగంటల వ్యవధి యుండవలయును. భుజించినంతనే స్నానమొనరించుటచేఁ బైత్యము ప్రకోపించి దేహరోగ్యమునకు మూలమగు జీర్ణశక్తిని నష్టమొనరించును.

6. దుర్బలులును, రోగులును వారమున కొకటి రెండు పర్యాయములయిన శీతలజలమున స్నానమొనరించుచుఁ గ్రమముగ దానినే యలవడఁ జేసికొనఁదగును.

7. స్నాన మొనరించుస్థలమేకాంతముగను, పవిత్రము గను, వాయుప్రవేశమున కనుకూలముగను, ప్రకాశమయము గను నుండు టావశ్యకము. రహస్యస్థలమున దిగంబరుడయి స్నానమొనరించు టు తమము. అట్టివీలు కలుగనిచోఁ గౌఠీనమును ధరించుట మధ్యమము. దీనికిని తగువసతి లేనిచో సంగవస్త్రమును ధరింపఁదగును.

8. ఏకారణముచేసయిన శుక్లవస్త్రమగునేని తత్తణము శీతలజలస్నాన మొనరింపనలయును. లింగప్రత్యక్షము మఱువరాదు. జపానుదేశస్థులు ఘర్షణస్నానమును విశేషముగఁ బ్రేమింతురు. కావుననే జాపానీయులు విశేషోత్సాహవంతులుగను, ఉద్యోగనిరతులుగను, శ్రేజస్సంపన్నులుగను, దీర్ఘాయుష్మంతులుగను నుండుచున్నారు. మనము విలువలేని పాత్రలను బాగుగా రుద్దుటను మఱచినారము కాదు. కాని శరీరమును రుద్దుచు స్నానమొనరించు విషయమును మాత్రము విస్మరించితిమి.

దేహశుద్ధికి స్నానముకంటె వేఱుపాయము లేదు. కావున నెల్ల రిద్దానినిగూర్చి తగుశ్రద్ధ వహించు టావశ్యకము. ఆర్యావర్తమందలి మహాత్ములలో నొకండును, మహారాష్ట్రదేశమందలి మహాత్ములలో ముఖ్యుడను నగు జ్ఞానేశ్వరస్వామి దేహశుద్ధిని గూర్చి నుడివియున్న కొన్ని పవిత్రనాక్యములతో స్నానమును గూర్చిన విషయలేఖనమును సమాప్తమొనరించు చున్నాఁడను:—

“The body so purified, gains the glorious colour,  
of the sunset sky. Old age flies, the sight becomes  
clear as in youth, and the charms childhood return.

A man who lives clean like this seems young in appearance but his cleanliness gives him the power of man-hood. He acquires incomparable courage. The nails of his fingers and feet shine fresh like the tree of gold; his teeth brighten like pearls; his hairs become like rubies; the palms of his hands and feet look like lotuses; his eyes gain lustre as if his vision not fading before the obstruction of the eye-lashes, leaps forward and ranges as far as the sky. In short, cleanliness of body leading to godliness gives the body the glory of gold."

From Chandawarkar's Light of Life.

“పరిశుద్ధ మొనరింపఁబడిన దేహము సూర్యాస్తమయ కాలమందలి గగనమండలముయొక్క వర్ణముల నీనుచుండును అపుడు వృద్ధాప్య చుంతర్హితమయి పోగలదు. దృష్టి యశావనమందు వలెనే నిర్మలమును, పరిస్ఫుటమును నగును. బాల్యమందలి మనోహరత్వము తీరిగివచ్చును. ఈరీతి నిర్మలదేహియయి జీవించు మనుష్యుఁ డాకృతియందుఁ జిన్న వానివలెఁ గాననగు చుండును. కాని వానిశౌచము వానికిఁ బౌరుషము (మనుష్యత్వము) నొసంగఁగలదు. వాఁడసమానమగు సాహసమును బడయఁగలఁడు. నఖములు, చరణములు బంగారుమానువలెనిర్మలముగాఁదళతళలాడును. వానిదంతపంక్తులు మౌక్తికములకరణిఁ బ్రకాశించును. వాని కేశములు మాణిక్యముల పగిది నగును. వాని కరతలములు, చరణతలములు పద్మములవలెఁ గాననగుచుండఁగలవు. వానినేత్రములు కనుతొప్పల వెండుకల నిరోధముచే మందగింపనట్టి దివ్యమగు కాంతినే దృష్టిగాఁ బడయఁగలవు. ఆ దృష్టి యాకాశమువఱకు నిరాఘాటముగా వ్యాపించఁ



గలదు. క్లుప్తములో వచింతుమేని . దేహనైర్మల్యము  
దైవత్వమునకు నడపి దేహమునకు దివ్యమైన బంగారము  
నొసంగగలదు.”

—చందవర్కారుని ‘జీవితప్రకాశము’ నుండి.

విద్యార్థులారా! దేహనైర్మల్యమునకయి యథాశక్తిః  
గృహీసలుపుచుండుట మీయుత్తమోత్తములగు ధర్మము  
లలో నొకటిగా భావింపుడు. జాగ్రత్త! జాగ్రత్త!!

ము ప్ప ది నా ల్గ వ ప్ర క ర ణ ము

వ స్త్ర ము లు - వే ష ము

“Those who make their dress a principal part of themselves, will in general, become of no more value than their dress.”  
—W. Hazlitt.

“కేవలము దుస్తులను ధరించుటయందే తనదృష్టిని కేంద్రీభూత మొనరించువాని జీవితమం దావస్త్రముల విలువ కంటె నుత్తేటి విలువయు నుండనేరదు.”

-డబ్ల్యు. హాజిలిట్.

హాజిలిట్ గారు వచించినరీతిఁ కేవలము సుందరములగు వస్త్రములచే దేహము నలంకరించు కొనుచుండుట యందే జీవితకాలమును గడపుచు, సుందర వస్త్రధారణమునే జీవిత లక్ష్యముగ భావించువానిజన్మ వ్యర్థమగుననుటలో నేమియు సందియము కానరాదు. ఎల్లపుడు మేలి దుస్తులను గూర్చియే విలాసప్రియుడయి ధ్యానించుచుండువాని యాత్మ యెట్టి వికాసము లేనిదయి, నిజోన్నతినిఁగూర్చి విచారింపక బట్టలు లభించుటతోడనే మోక్షము లభించినదని భావించి చంకలు గొట్టుకొనుచుండఁ గలదు.

శరీరసంరక్షణమున కావశ్యకములగు పదార్థములలో వస్త్ర మొకటి. వస్త్రశూన్యఁడయియున్న మనుష్యుడు తన దేహోగ్యమును సంరక్షించుకొనఁ జాలఁడు. మానవుని చర్మము స్వాభావికముగఁ బశువుల చర్మముకంటె మిక్కిలి

కోమలముగ నుండుచున్నది. ప్రచండాతపమును, అధిక మగు శీతవాతములను నెదుర్కొనుటకు మానవునకు వస్త్ర మొక దివ్యాస్త్రముగ నున్నది.

గొట్టెలు మున్నగు జంతువులకు సర్వేశ్వరుఁడు కరుణా మయుఁ డగుటచే సృష్టియందే దట్టముగానుండు రోమావళినిఁ బ్రసాదించియున్నాఁడు. రోమములు విశేషముగాలేని పశువుల యొక్క చర్మము మిక్కిలి మొద్దుగానుండుటచే ఋతుప్రకోప మద్దానిని మనుజుని బాధించురీతి బాధింపఁ జాలకున్నది. పక్షులు మొదలగువాని శరీరములు రోమములచేతను, ఈకెల చేతను గప్పఁబడియున్నవి. మనుష్యుని దేహము కోమల నుయియుండుటచే దాని సంరక్షణమునకు వస్త్ర మావశ్య కమయి యున్నది.

ఒకప్పుడు మనుష్యుఁడు గుహ్యస్థానమును మాత్రమే వస్త్రముచే నాచ్ఛాదిత మొనరించుకొని శేషించిన సమస్త శరీరమును దిగంబరముగ వదలినేయుచుండెడివాఁడు. కాల క్రమంబున విశ్వమానవజాతియందుదయించిన విజ్ఞానమును, నాగరికతయు నైతికదృష్టితోడను, ఆరోగ్య దృష్టితోడను మానవదేహమునకు వస్త్రమావశ్యకమయి యున్నదని గంభీరముగ సిద్ధాంతీకరించినది. తదాదిగ నవనాగరికులుగ నుండిన మనుష్యు లెల్లరు విజ్ఞానమూలమున వివిధకళాపరిజ్ఞానము నార్జించి వివిధములగు జీవితసౌకర్యముల నేర్పొనుచుకొనిరి.

నేడు విశ్వమున దిగంబరుఁడయి యున్నవాఁ డసభ్యు డుగఁ బరిగణింపఁ బడుచున్నాఁడు. గాంధిమహాత్ముఁడు

వస్త్రధారణము సయితము ప్రకృతివిరుద్ధమగు చర్యయే యని వచించుచు నతఁడే తన యీ సిద్ధాంతము జనసామాన్యచరణ సాఫ్యము గాదనియు వచించియున్నాఁడు. లోకమందలి సమస్త జాతులకు సంబంధించిన ప్రకృతివిజ్ఞానము మానవ దేహపోషణమునకు వస్త్ర మావశ్యక మనియే వచించుచున్నాఁడు.

ప్రపంచమందలి సమస్తజాతులు తమతమ జాతీయ వేషములచేత దళిమానమును గలిగియే యున్నవి. కాని జ్ఞానభూమి యిది విఖ్యాతిపొందిన భరితఖండమందు మన సోదరులమధ్య భిన్నములగు వేషములు గోచరించుచున్నవి. నేటి భారతీయులవృష్టి కేవలఁడంబర ప్రదర్శకములగు వస్త్రములవైభవమందియున్నది. మానసంరక్షణమునకును, దేహ సంరక్షణమునకును మానవజాతికి వస్త్ర మావశ్యక మయినదను జ్ఞానమును భారతీయుఁడు కోల్పోయినాఁడు.

తిరుణప్రాయమానమున్న నేటి విద్యార్థు లందఱు మురువ్యజీవితమున కలంకారము నీతి యనుమాటను విస్మరించి, విలాసప్రియులై విశేషభోగమును వెచ్చించి, ఉల్లాసము కొఱుకును, వ్యర్థముగ నాడంబరార్థమును దళుకుబెళుకుల గల వస్త్రముల ధరించుచుండు టెంతయు విచారకరము.

విజ్ఞానమును సంపాదించు ప్రతివిద్యార్థియు వస్త్రమును విలాసవదార్థముగను, అడంబరసాధనముగను జూడక దాని నొక నైతికమును, సాత్త్వికమును నగు దేహసంరక్షకసాధనముగ నెఱుంగు టుచితము. కేవల దేహోగ్యమును

వాంఛించు వ్యక్తి నిర్మలినమునగనున్న నూలుబట్టను ధరించు  
తెంతయు శ్రేయస్కరము.

బుద్ధిమంతుఁడును, వివేకవంతుఁడును వస్త్రముయొక్క  
విలువ యెంత స్వల్పముగా నున్నను దానిని గౌరవమును  
భంగపఱచుదానిగ భావింపరాదు. వస్త్రముయొక్క విలువ  
దానియొక్క శౌచాశౌచములపై నాధారపడియుండునేకాని  
దానివెలమిఁదను, తఱుకుబెఱుకులమిఁదను బొత్తిగా నాధార  
పడియుండదు. నేడు సగరములందు సభ్యులనఁబడు వారె  
ల్లరు వస్త్ర మారోగ్యసాధన మను వియమును మఱచి జ్ఞాన  
శూన్యులయి ముఱికిగానున్న బట్టలనే ధరించుటకు శంకింప  
కున్నారు.

నగరవాసులు చాకలివాండ్ర సౌకర్యము విశేష  
ముగా లేకపోవుటచేఁ బక్షమున కొకతూరి తాము ధరించి  
యుండు చొక్కాయిల విడుచుచున్నారు. నగరములఁ  
గొందఱు పక్షముకంటె విశేషకాలము ధరించినను బట్ట  
యొక్క మాపు కానరాకుండఁగువేయించుచున్నారు. ఇట్టి  
వారి యుద్దేశ్యములో దేహారోగ్యమునకును, వస్త్రమునకును  
నేవిధమగు సంబంధమే లేనటులు స్పష్టపడుచున్నది. వస్త్ర  
ధారణ విషయమున నేటి నగరవాసికంటెఁ బల్లెటూరి పొల  
ముకాపు మిక్కిలి సభ్యపద్ధతి ననుసరించుచున్నాఁడని నిస్సం  
దేహముగా నుడువవచ్చును.

గ్రామవాసి తాను ధరించు వస్త్రము చంద్రికకంటె  
ధవళముగా నుండవలయు లని కోరుటలేదు. వాఁడు వస్త్రము

కేవలము పరిశుద్ధముగా నుండుటవఱకే యభిలషించుచున్నాడు. అనుదినముగా మములం దెంత గర్భదరిద్రులయినను దాము ధరించు వస్త్రముల నుతికింప జేయుచున్నారు. వారి యీ పద్ధతి కడు ప్రశంసనీయము.

సామాన్యముగా మనము ధరించు వస్త్రము 24 గంటల కాలములో మనకు నలుదెసల వ్యాపించియున్న వాయువు లోని ధూళిచే ధూసరితమయ్యి, శరీరమునుండి వెలువడు స్వేదముచేఁ దడసియు దుర్గంధపూరితమయి పోవుచున్నది. అట్టి మలినవస్త్రము మనదృష్టి కెంత సుధాసమానముగఁ బ్రకాశించుచున్నను బరిత్యజింప యోగ్యమయియున్నది. ఒక దినము మనశరీరము నంటియున్న వస్త్రము శుద్ధమొనరింపఁబడనిదే ద్వితీయ దినమందు ధరించుట కనర్హమయి యుండును

మన దేశమం దనేకులు మడిబట్టయను పేర నొక పట్టుబట్టను దినమునకు రెండుమూడు పర్యాయములు భోజన కాలమున ధరించుచు సంవత్సరములకొలఁది దాని నుతికింపక యటులే యుంచుచున్నారు. మడిబట్ట ఎన్ని సంవత్సరములు గతించినను మైలు నడదను పిచ్చినమ్మకము మనవారియందనేకులకుఁ గలదు. ఈ మూఢవిశ్వాసమునకు విద్యార్థులు నశవరులగుట తగదు.

ఆదర్శప్రాయమగు నైతిక జీవితమును గడపనెంచు బుద్ధిమంతునకు సంవత్సరమునకు 10 రూప్యముల వస్త్రముల కంటె నధిక మక్కఱలేదు. కాని నేటి విలాసపరుడగు మానవుడు తన సాంవత్సరిక వేషమునకయి షందలకొల

రూపముల దుర్వినియోగ మొనరించుచున్నాడు. వస్త్రా  
డంబరవాంఛయు మానవుని కామజాడ్యములలో నొకటి.  
ఇట్టి భయంకరమగు వస్త్రవ్యసనమునకు లోబడువిద్యార్థి  
యొక్క నైతికజీవితమునం దనేకములగు లోపములు  
వాటిల్లగలవు.

సమస్తవిధముల తనహితము నభిలషించు ప్రతియువ  
కుడును విలాసప్రియులగు పాశ్చాత్యుల యాడంబర ప్రభా  
నములగు వస్త్రములను ధరింపక దేహరోగ్యము నిమిత్తము  
స్వల్ప మూల్యమునకే లభించు శుద్ధజాతీయ వస్త్రముల  
ధరించు టుచితము. ఆడంబరము కోరికు చొక్కాయపై  
మొద్దుగానుండు కోటును ధరించుటచే ననుక్షణము ప్రాణ  
వాయువును బీల్చుకొనుచుండు రోమకూప ముఖములు  
గుడ్డక్రిందనుండి పోవుటచే దేహమునకుఁ గావలసినంత  
ప్రాణవాయువు లభింపజాలదు.

మనము ధరించు దుస్తులు బిగువుగానున్న మనకు  
జీవశక్తి నొసంగు పరిశుద్ధమగు వాయువు దేహమును  
స్పృశింపనేరదు. కావున మనయంగీలు వదులుగా నుండు  
టావశ్యకము. మానవుని జీవితావస్థలలోనికెల్ల విద్యార్థి  
దశయే పరమోత్కృష్ట మయిన దగుటచే యువకులు వేష  
మును గూర్చిన నిజధర్మమును దొలుత గ్రహించి, ఆచరించి,  
యన్యుల కుపదేశించు టుచితము.

ప్రస్తుతము మనదేశస్థితి ననుసరించి రాట్నముచే సిద్ధ  
మొనరింపఁబడిన వస్త్రమే ప్రతిభారతీయునకు నైతికముగను,

పారమార్థికముగను, ఆర్థికముగను, ధరింప నర్హమై యున్నది ఆదర్శవిద్యార్థి తన దేశేహితము నపేక్షించి, తన దేశముం దుండు బీదల దుస్థితిని దొలగింపఁగోరి దేశీయవస్త్ర నిర్మాణాది పారిశ్రామిక వృత్తుల నభివృద్ధిఁగావించుటకుఁ దాను స్వయముగా నిరాడంబరమగు దేశీయవస్త్రమునే నిత్యము ధరించు చుండవలయును.

వస్త్రవ్యామోహమును దొలఁగించుటకు ఖద్దరుకంటె శ్రేష్ఠమగు సాధనము లేదు. విద్యార్థులారా! వస్త్రము మాన సంరక్షణమునకును, దేహసంరక్షణమునకును భగవానునిచే నేర్పఱుపఁబడిన సాధనమనియు, దీనికిఁ బారిశుద్ధ్యమే ముఖ్యలక్షణమనియు, ఇయ్యది పలుచగానుండి శరీరమున సోకు ప్రాణవాయువును నిరోధింపకుండునట్లుండు వలయుననియు మీ రిప్పటికి గ్రహించియే యుందురు.

వారము దినములకును, పక్షమునకును నొకసారి శుభ్ర మొనరింపఁబడు బహుమూల్యములగు పీతాంబరముల ధరింపఁ నభిలషించుటకంటె ననుదినము నిర్మలజలముచే నుతుకఁబడు నీరుకావిబట్టను ధరించుటకై సిద్ధపడు యువకుఁడే యుత్తముఁడు.

“Apparel oft proclaims the man.” Shakespeare.

“ప్రాయికముగా దుస్తులే మనుష్యుని స్వభావమును దెలుపుచుండును.” —షేక్స్పియరు.

విద్యార్థులు నిరాడంబరమగు వేషమును ప్రేమింపఁ గలిగినపుడే యాదర్శ చరిత్రనిర్మాణమునకు వలయు సాధన సంపత్తిని సంపాదించుటయందుఁ జరితార్థులు కాఁగలరు.



చాకలివాఁడు నగరములందు లభించుటలేదని మలినవస్త్రముల ధరించుటకంటె మహాపురుషులగు కర్మయోగులవలెదన బట్టలఁ దానే యనుదినము ప్రాతఃకాలమున స్నానమొనరించునపుడు పిండి యారవేసుకొనుట కడు లెస్స.

“Simple dress of cleanliness is required for plain life. Costly dress does not develop the civilisation of man.”

“నిర్మలమగు సామాన్యవేషమే సాధుజీవితమున కావశ్యకమయి యున్నది. అమూల్యమగు వేషము మానవుని నాగరికతను వృద్ధిఁగావింపనేరదు.”

మానవుని నాగరికతను సూచించునది సత్ప్రవర్తనమే కాని, అడంబరప్రధానమగు వేషము కాదు. సానివలె శ్చింగారిండుకొనిన యువకుని నాగరికునిగ భావించు మూఢయుగము గాంధీ యవతరించుటచేఁ గ్రమక్రమముగా నంతరించి పోవుచున్నది. ప్రభుత్వ విశ్వవిద్యాలయములందుఁ జదువు విద్యార్థులయినను ఇస్త్రీబట్టలు కదా యని రెండు మూఁడు దినములు ముఱికిగుడ్డల ధరించి దేహరోగ్యమును లక్ష్యమునెయకుండుట మిక్కిలి లజ్జాకరము.

సకలభారత విఖ్యాత మహాపురుషుఁడగు విద్యాసాగరుఁడు తాను పండితపరీక్షకయి చదువుచున్నపుడును, తన యాడంబర శూన్యములగు దుస్తులఁ దానే యుతుకుకొనుట ఒక పవిత్రమగు విధిగఁ దలపోయుచుండెడివాఁడు. మలవిసర్జనానంతర మాసనమునుస్వహస్తముతోఁ బ్రక్షాళనమొనరించు

కొన సిగ్గుపడని విద్యార్థి తనవ స్త్రీములఁ దా నుతుకుకొను  
టకు శంకించు టెంత లజ్జాకరమో విచారింపఁదగును.

కర్మవీరులును, జ్ఞానమూర్తులును కావలసిన విద్యార్థి  
ర్థులు మూఢులయి నైతికసంస్కరణ సాధనమగు వేషము  
నందు విలాసమునకుఁ దావొసంగక కేవల నైర్మల్యమునకే  
స్థానము నీయ హెచ్చరించు చున్నాఁడను. వేషాడంబర  
వ్యామోహవిసర్జనము నైతికజీవితనిర్మాణమున కొక ముఖ్య  
సాధనము.

---

ము వ్ప ది యై ద వ ప్ర క ర ణ ము

+++++

ని ద్ర

తే॥ గీ॥ బడలికను దీర్ప నొడలికి ♦ బలము గూర్పఁ  
బాటవముతోడ బుద్ధికి ♦ దేటుగొల్పఁ  
జక్కఁగాఁ బనిసేయ ను ♦ తాహమిడఁగ  
నుచితమగు నిద్ర పరమేశుఁ ♦ డొనఁగె మనస.

—ప్రబోధశతకము.

దయామయుండగు పరాత్పరునిచే సృజింపఁబడిన  
చరాత్మక ప్రపంచమందలి ప్రతిజీవికిని విరామములేక  
విశ్రాంతి స్వాభావిక ధర్మమయి యున్నది. జీవరాసులయం  
దేజీవమును విశ్రాంతిశూన్యమగు జీవితమును గడుపనేరదు.  
మనుష్యజాతియొక్క హితమున కావశ్యకములగు విశ్రాం  
తులలోనికెల్ల నిద్ర ముఖ్యమైనది. నిద్రలేని మనుష్యుఁడు  
త్వరలో దేహరోగ్యమును గోల్పోయి భయంకర మృత్యు  
వాతను బడిపోగలఁడు.

మనుష్యుఁడు నిరాహారియయి కొన్నిదినములు జీవింపఁ  
గలుగుచున్నాఁడు. కాని యొక్క దినమేని నిద్రలేకుండ  
మనుష్యుఁ డుండఁజాలఁడు. మనము దినమంతయు నుద్యోగ  
మొనఁచి సాయంతనమగు సరికి బొత్తిగా నలసిపోవుచున్నా  
రము. అట్టి పరిశ్రాంతి నిద్రచేఁగాని దూరము కాఁజాలదు.  
సూర్యభగవానుఁ డస్త్రాది కరగినంతనే ప్రపంచము నలైనలఁ

జీతము క్రమ్ముటతోడనే స్వాభావికముగ నిద్ర మానపు నాకమించుచున్నయది.

ప్రకృతి స్వతంత్రమయినది. దానిగతియు స్వచ్ఛందమే. కావున దానిని విరోధించుట తన్నుఁ గష్టములపాలొనరించుకొనుటయే. తుమ్ము వచ్చినపు డద్దాని నాపుకొనుటచే మెదడునకు గొప్పదెబ్బ తగులుచున్నయది. మానవదేహమునకు నిద్ర యొక స్వాభావిక ధర్మము. రాత్రి యగుటతోడనే నిద్రింపని మనుష్యుఁడు ప్రకృతిశాసనము నుల్లంఘించినవాఁ డగుచున్నాఁడు. స్వాభావిక వ్యాపారమును సకాలమందు నిర్వహింప కుండుటవలనను, మీఁదుమిక్కిలి నిరోధింప యత్నించుట చేతను మనుష్యుని దేహోగ్యమును, ఆయువును నష్టమగుచున్నవి. మనుష్యుఁడు పగటివేళఁ దా ననుభవించు కష్టనిష్ఠూరములను, తాపమును, శోకమును, భీతిని మఱచిపోవుటకు నిద్ర యెంతయు సాహాయ్యభూత మగుచున్నయది.

ఆరోగ్యశాస్త్రవేత్తలు త్వరగా రాత్రులందునిద్రించుటకును, ప్రాతఃకాలమునఁ ద్వరగా మేల్కొంచుటకును, మనుష్యుల హెచ్చరించుచున్నారు. రాత్రికాలమందు 10 గంటల మించి మేల్కొని యుండరాదు. వేకువజామున 4 గంటలకుఁ బిదపఁ దల్పమువై శయనించి యుండరాదు. కారణమేమనగా స్వాభావికముగా స్వప్నదోషములు రాత్రి యొక్క తుదిజామునందే కలుగుచుండును. శాల్యకాలమును, వృధా పుచ్చువాఁడు యశావనకాలమం దెట్లు సుఖింపఁ జాలఁడో, అదియేచందమున రాత్రివేళఁ దొలిజామునందు

నిద్రాదీపక, ఆసమయమును దుర్వినియోగ మొనరించువాఁడు దినమం దేక్షణమునను సుఖంపఁ జాలడు. రాత్రియందు భోజనమునకుఁ బిదప దాదాపు 2 గంటలు మేల్కొనియుండి యటుపిమ్మట శయనించి బ్రహ్మముహూర్తముననే నిద్రా విముక్తుఁడయి సూర్యోదయమునకుఁ బూర్వమే నిత్యకృత్యముల నన్నింటి నిర్వర్తించుకొనువాఁడు తత్తమారోగ్యసంపన్నుఁడయి, సౌఖ్యానందముల ననుభవింప సమర్థుఁడగును.

“I was an early riser. Happy is the man who rises early every morning, and day comes to him with virgins love, full of bloom, and purity and freshness. I doubt if any man can be called ‘old’ so long as he in an early riser and early walker.” —Lord Lytton.

“నేను ప్రాతఃకాలముననే మేల్కొంచువాఁడను. ప్రాతఃకాలము మేల్కొనుటచే మనుష్యుఁడు సుఖసంపన్నుఁడగును. పెద్దప్రొద్దుననే నిద్రనుండి విముక్తిసంపదించువానికిఁ బ్రతిసూర్యోదయకాలమును విశుద్ధమగు కాంతానురాగముతోడను, సంపూర్ణ వికాసముతోడను, నైర్మల్యమును సూచించు మృదులహాసముతోడను సుస్వాగతము నొసంగుచు, ప్రాతఃకాలమున నిద్ర మేల్కొంచువాఁడును, నడచువాఁడును పృథ్వీమునకుఁ బ్రాపించుననుట సందేహాస్పదమగు విషయము.” —లిట్టన్ ప్రభువు

ప్రాతఃకాలముననే నిద్రనుండి లేచుటచే గలుగు ప్రయోజనము లనంతములు. మహాపురుషులనేకు లీసదభ్యాసమును సంస్తుతించి యున్నారనుట కనేకములగు ప్రమాణములు కలవు. జవసత్త్వములను, దేహారోగ్యమును, బలవీర్య

తేజములను వృద్ధిగావించుకొనవలసిన యువకులు ప్రాతః కాలముననే నిద్రనుండి మేల్కొంచుటనుగూర్చి మహాపురుషులు వచించిన హితోపదేశవాక్యములఁ గొన్నింటి చాలించి నిచోఁ బరమకల్యాణము సిద్ధింపఁగలదు.

“ప్రాతఃకాలముననే నిద్రనుండి మేల్కొంచు సదభ్యాసమును గలిగియుండుట ప్రతివ్యక్తికి శ్రేయస్కరమగు కర్తవ్యము. ఈసదభ్యాసముచే మనుష్యునకు ధనజ్ఞానాలోగ్యములు సులభసాధ్యము లగును.” -విజ్ఞానవేత్త, అరిస్టాల్.

రష్యాదేశముయొక్క సుప్రసిద్ధ సార్యభౌముడగు ద్వితీయ ఫ్రెడరిక్కు దుర్బలశరీరుడయి యుండియుఁ బ్రాతఃస్సమయముననే తన్ను సక్రమముగ నిద్రనుండి మేల్కొల్పుటకుఁ బరిచారకుల కాజ్ఞ నొసంగి తన్ములమున సబలుఁడయ్యెను. రష్యాదేశపు చక్రవర్తియగు పీటరు దిగ్రేటు అను నతఁడు లండను నగరమునకు నౌకానిర్మాణవిద్య నభ్యసించుట కేగినపు డచట నిత్యము బ్రాహ్మముహూర్తముననే సెజ్జను వీడుచుండెడివాడు. సుప్రసిద్ధ చిత్రకారుడగు రావేన్సరు ప్రాతఃకాలముననే నిద్రనుండి లేచుచుండెడివాడు. ప్రాతఃకాలముననే మేల్కొను వ్యక్తిహృదయము వికాసప్రపూర్ణమయి యుండుననియుఁ దన్ములమున నెట్టిఘనకార్యమునయినఁ గొనసాగింపవచ్చుననియుఁ దాను సంపాదించియున్న రాజనీతి పరిజ్ఞానమునకును, సాహిత్యప్రజ్ఞకును బ్రాతఃస్సమయ నిద్రావిమోచనమే మూలకారణమని రావేన్సను నుడివియున్నాడు. విఖ్యాతోపాఖ్యానలేఖకుడగు వాల్టేనుస్కాటుయను నతఁడు అసాధారణ భాషాపండిత్య

మును, జ్ఞానమును సంపాదించుటకుఁ బ్రాతఃకాలమే తగిన సమయమని నిర్ధారణ గావించియున్నాఁడు. ప్రతివ్యక్తియు దేహోగ్య వాంఛాలోలుడయి రాత్రి 9 గంటలగుసరి కేని నిదించి బ్రాహ్మముహూర్తమున మేల్కొంచుట లగు.

“ప్రాతఃకాలముయొక్క ప్రకృతి కడు శీతలముగను, రమ్యముగను, నిస్తబ్ధముగను నుండును. ప్రకృతియొక్క యిట్టి ప్రశాంతస్థితియందు నిద్ర మేల్కొంచి దీపప్రకాశ సమ్మృఖమునఁ గూర్చుండి పండితుఁడు గ్రంథమును వ్రాయఁ బూనినచో నాగ్రంథముయొక్క విలువకుఁ బౌరమే యుండు నేరదు.”

—ట్రాలోప్.

“ఉషఃకాలముయొక్క సుశీతల వాయుసంస్పర్శముచే దేహోగ్యమున కెంతయో మేలు కలుగగలదు. ర కము వృద్ధియగును. శరీరము తేజోమయంబగును. వదనమండలము సురుచిరకాంతి దీపితంబగును. బ్రాహ్మముహూర్తముననే నిద్రనుండి మేల్కొంచి సక్రమముగ 4 మైళ్ళ దూరము నడచుచుండుటచే నాదేహోగ్యమున కపారమగు లాభము చేకూరినది.”

—రామతీర్థస్వామి.

ఆఫ్రికా దేశపు నీగ్రోలయొక్క సామెతలలో “ప్రాత సమయముననే మేల్కొంచువానికి భ్రమణబాధ్యత స్వల్పమగు” నను దాని కెంతేని విలువ కలదు. విద్యార్థులనే కులు రాత్రులందు సకాలమునకు నిద్రింపక విద్యాభ్యసన

లోభముచే నారోగ్యనియమముల సతిక్రమించుచున్నారు. ఈరీతిగా నిర్బంధముచే రాత్రికాలమందు నిద్రను నిరోధించు వాడు పగటివేళ తన కంటితెప్పలు మూతవడుచుండుటఁ గాంచి వివశుడయి తన యుద్యోగమును మానుకొని నిద్రింపవలసిన వాడగుచున్నాడు. పగటి నిద్ర యస్వాభావిక మయినది. అస్వాభావికాచరణము దేహారోగ్యమును హరించుటకు విషసమానమయినది. ఎంతటి యవసరకార్యము తటస్థించినను రాత్రులందు సకాలపు నిద్ర కెట్టి భంగమును గలిగింపకుండుట ధీమంతుని లక్షణము.

యువకు లనేకు లొక్కసారిగ గ్రంథముల నన్నింటిని గంఠస్థ మొనరింపవలయునను ప్రలోభనమునను, సిసీమాలు, నాటకములు మొదలగు వానిని దర్శించునిమిత్తమును విశ్రాంతి దాయకములును, దేహారోగ్యవర్ధకములును నగు రాత్రులను నిద్రకయి వినియోగింపక వృథాపుచ్చుచున్నారు. రాత్రినిద్ర లేమిచేఁ గలుగునట్టి మొక్కసారిగఁ బ్రత్యక్షము గాకుండుటయే యువకుల నిద్రయెడ నిర్లక్ష్యభావపూరితులఁ గావించు చున్నయది.

“ఒక్కరాత్రి నిద్ర చెడిన కలుగు సనారోగ్యము 6 మాసములకేని దూరము కా” దనుసామెతయం దెంతయో గంభీరమగు భావము కలదు. రాత్రులందుఁ ద్వరగా నిద్రింపని వ్యక్తి సూర్యోదయమునకుఁ బూర్వమే మేల్కొంచుట పొసఁగనేరదు. ప్రాతఃకాలమున నిద్రనుండి మేల్కొంచని వాడు సూర్యముకంటె హీనుడని శ్రీబుద్ధుని మహాపురుషులెందఱో నొక్క వక్కాణించియున్నారు.



బాలభానుని ముఖమండలము నవలోకించి శయ్యా  
తలమును బాయువాఁడు పరమ దౌర్భాగ్యుఁడు. శ్రీ బుద్ధ  
ప్రభువు ప్రాతఃకాలమును సుధాసచయమనియు, సౌభాగ్య  
కాలమనియు వచించియున్నాఁడు. ప్రభాతకాలమునం  
దెంతయో పీయూషరసము నిండియున్నది. అట్టి సుధారస  
మును బానమొనరింపక శవప్రాయముగ సెజ్జవై బడియుండు  
వాఁ డెంతటి మందభాగ్యుఁడు !

ఋష్యాదులు ప్రభాతకాల దివ్యామృత సేవనమునుండి  
వంచింపఁబడు వ్యక్తిజీవితము నిర్జీవమయి, వికాసశూన్య  
మయి, సౌఖ్యానందదూరమయి భారసదృశముగ నుండునని  
నుడివి యున్నారు. అట్టివాని దేహమం దెట్టియుల్లాసము  
లేకుండుటచే వానిమానస మేకార్యము నాచరించుటకును  
నుత్సహింపక విసుప్రచెందుచుండును.

కావున రాత్రికాలమందు మనుష్యుఁడు నిద్రచే  
విశ్రాంతి సౌఖ్యము ననుభవించి, దినమంతయు శ్రమ సలిపి  
డస్సియున్నట్టి యంగ ప్రత్యంగముల సేదదీర్చి, ఉషస్సు  
సమీపించినంతనే నిద్రనుండి మేల్కొంచినచో వాని దేహ  
మన శృక్తులన్నియుఁ దేజోవంతములయి, బలాధ్యములయి,  
నవీన కార్యారంభమునకు సమర్థములయి యుండఁగలవు.  
అట్టి దశయందు మానవుఁ డెట్టి కఠినకార్యమునైన నిజ  
దేహమునందు వెలయు సముచిత బలోత్సాహ విశేషమున  
సులభముగ సాధింపఁగలడు.

నేడు దేశమందు మహాపురుషులుగ నుండి లోకారా  
ధ్యులగుచున్న వారెల్లరి జీవితచారిత్రముల పుటలను ద్రిప్పి

వీక్షింతుమేని, వారెల్లరు రాత్రులందు సకాలమున నిద్రించి, బ్రాహ్మముహూర్తముననే నిద్రనుండి మేల్కొంచి పరాత్పరుని యా నిశ్శబ్దమగు గంభీరసమయమున హృదయపూర్వకముగ బ్రార్థించి సక్రమముగాఁ గాల్యకరణీయముల నెల్లఁ దీర్చికొని ప్రభాత మొసంగు మందమారుతమును సేవించుచుఁ బవిత్ర గ్రంథపారాయణ మొనర్చియున్నటుల మనకు స్పష్టపడఁ గలదు.

అభ్యుదయపదవి నందవలసియున్న యువకు లెల్లరు ప్రకృతియొక్క సిద్ధాంతమును గౌరవించి సకాలమందే నిద్రించి వేకువయందే సెజ్జను బాయదురేని తప్పక యుద్ధరింపఁబడఁ గలుగుదురు.

‘Early to bed and early to rise  
Makes a man healthy, wealthy and wise’

“త్వరగా నిద్రించి త్వరగా మేల్కొంచుటచే మనుష్యుఁ డారోగ్యవంతుఁడును, భాగ్యవంతుఁడును, ధీమంతుఁడును గాఁగలుగుచున్నాఁడని” యొక యాంగ్ల పండితో త్ముఁడు సెలవిచ్చియున్నాఁడు.

పండితుని యీ కథనమందలి ప్రతియక్షరము సత్యమునే చాటుచున్నయది. రాత్రులం దాలస్యముగ నిద్రించి వేకువయందు నిద్దురనుండి మేల్కొంచని వ్యక్తి స్వస్థశరీరుఁడును, భాగ్యశాలియు, వివేకియుఁ గానేరఁడనుట తథ్యమే.

బ్రాహ్మముహూర్తమున లేచి మనుష్యుఁడెట్టిభావములఁ జింతించునో దినాంతమునఱ కట్టి పరిణామ దశయందే

యుండఁ గలుగుచున్నాఁడు. ఈ రహస్యము నెఱుంగని మూఢులు దినమం దేదేని దుష్కార్య మొనరించి నష్టపడి ‘ఈ దినమం దుదయమున లేచి యెవనిమోముఁ జూచితి నో దినమంతయు గండములే’ యని విచారించుచున్నారు.

ప్రభాతకాలమున నిద్రనుండి మేల్కొంచినంతనే వికారములను, దుర్గుణములను ధ్యానింపక, పుణ్యభావముల నూహించుచుండు మనుజుఁడు యావద్దినము పరిశుద్ధుఁడయి, సద్వర్తనుఁడై మెలంగి యెల్లరి పేమవిశ్వాసములకుఁ బాత్రుఁడయి సుఖించును. కావునఁ బ్రతియువకుఁడు రాత్రులందు 9 గంటలకే నిద్రించి వేకువజాముననే శయ్యాతలమును వీడి నశ్వశ్వరుని సభక్తికముగఁ బ్రార్థించి తనజీవితాభ్యుదయము నకు వలయు పవిత్రబుద్ధిని, వివేకమును బ్రసాదింపు మని యాచించుచుండుటచే స్వల్పకాలముదే సాధువర్తనుఁడయి భువి విశుద్ధానందమయ స్వేచ్ఛాజీవితమును గడపఁగలఁడు.

### నిద్రయొక్క నిబంధనలు

1. సదా ప్రకాశమయమును, నిర్మల వాయుపూరితమును, పరిశుద్ధమును నగు స్థలమందే శయనింపవలయును.

“Where there is no sun, there is no health and Wealth.”

“ప్రకాశము లేనిచోట నారోగ్యభాగ్యము లుండ నేరవు” అను వాక్యమును విస్మరింపరాదు.

2. విద్యార్థి నిరంతరము స్త్రీలుండు స్థలమునను, మఱి యితరపురుషులతోఁ గూడియు నిద్రింపరాదు. ఏకాంతశయనమే శ్రేయస్కరము.

3. ఆచ్ఛాదనవస్త్రములు స్వచ్ఛములును, పలుచని వియు నయి యుండవలయును. పఱపువైఁ బరుండరాదు. అయ్యది మెత్తగను, వేడిగను నుండునదగుటచే నింద్రియాదుల కుద్రేకము సహజముగాఁ గలుగును. మెత్తని పాన్పులు స్వప్నదోషములకుఁ గారణము లగుచున్నవి. రెండు మూఁడు దినముల కొక్కసారియైన నుతికించుటకు వలను పడని వస్త్రములు సెజ్జ కేర్పఱచుకొనరాదు. పఱపులు మొదలగునవి యుతికింపరాని వగుటచే వానియం దమితముగా ధూళియు, విషక్రిములును జేరియుండి మనదేహోగ్యమును హరించును. శాలువా మొదలగు నున్నివస్త్రములునిత్య ముతికించుటకు వీలులేని వగుటచే నెండలో వేయుటవలన సూర్యరశ్మి ప్రభావమున వానియందలి మాంసమంతయు సంతర్హితమయి పోగలదు.

4. మనము నిద్రించునపుడు ముఖమును గుడ్డతోఁగప్పకొనరాదు. సాధ్యమయినంతవఱకు శీతకాలమందును శరీరముపై వస్త్రమును గప్పకొన కుండుటయే శ్రేయస్కరము. అందుచే మన కెక్కువగాఁ బ్రాణవాయువు లభించి యారోగ్యమును వర్ధిల్లజేయును. విశేషముగా నూగులాడుచు నింద్రియముల సంచలింపఁ జేయు మంచములమీఁదను బొగ్గుపులుసుగాలితో రెండడుగుల యెత్తువఱకు నిండియుండు భూమిమీదను శయనింపరాదు. కఠినముగా నుండు బల్లపైఁ బరిశుభ్రముగ నున్న తెల్లని దుప్పటి పఱచుకొని పరుండుటచే శరీరావయవములు గట్టిపడి సులభముగా వీర్యస్థలనమగు గుణమును నశింపఁ జేయును. ఆత్మోద్ధరణముఁ

గోరువారెల్లరు రాత్తులందుఁ ద్వరగా నిద్రించి ప్రభాత కాలమున శీఘ్రమే మేల్కొంచుట ప్రయోజనకరము. రాత్తులందు 6 గంటలకు మించియు 7 గంటలకు లోపలను నిద్రించువాఁ డారోగ్యవంతుఁడగును.

5. విద్యార్థు లెల్లరు వేకువజామున 4 గంటలకే నిద్రనుండి విముక్తులయి నిర్మల వాయుసంభరితమగు మైదానమునఁ గూర్చుండి సర్వేశ్వరునిఁ బ్రార్థించి మనశ్శాంతి నొడఁ గూర్చుకొనుట శేయస్కరము.

6. నిద్రించునపుడు దీపము నార్పివైచుటను మరువరాదు. నిద్రించిన పిమ్మట దీపము వెలుఁగుచుండినచో దాని జ్యోతినుండి వెలువడువిషవాయువు గదియందంతట వ్యాపించి మనము శ్వాసించు ప్రాణవాయువును దూషిత మొనరించి వేయును. అందుచే శ్వాసకోశముల కపారమగు నష్టము వాటిల్లును.

7. నిద్రించుటకు దొలుతను, మేల్కొంచిన పిమ్మటను మృణ్మయపాత్రయందలి కాని, తామ్రపాత్రయందలి కాని, నిర్మల శీతలజలమును గానమొనరించుటచే నత్యుష్ణము, మలబద్ధకము, నేత్రతాపము మొదలగువ్యాధులు నశించును. ఈశ్వరధ్యానము సయితమిరీతిఁ బరుండుటకుఁ బూర్వమును, మేల్కొంచిన యనంతరమును సేయుట శుభప్రదము.

8. శయనించుటకుఁ బూర్వమును, నిద్రనుండి మేల్కొంచినపిమ్మటను మన మెట్టి పవిత్ర కార్యాచరణమందుఁ దల్లీనులమై యున్నను మూత్రమునొక్కక్షణమేనినిగోధింపరాదు వీర్యస్థలనవ్యాధికి మలమూత్రనిగోధము ముఖ్యకారణము.

9. నిద్రవచ్చువఱకు సెజ్జ కరుగరాదు. సెజ్జపై వృథాగా శయనించియుండుటచే జీతము దెన్నియో దుర్భావము లుదయించి నైతికజీవితపతనమునకు యత్నింప గలవు. నిద్రించునమయమున మనస్సునందుఁ బ్రాపంచిక ములగు విషమ సమస్యలను గూర్చియు, జంజాటములను గుఱించియు విచారింపరాదు. సుఖనిద్రనుగూర్చియే చింతింపఁ దగును.

10. నిద్రకుఁ బూర్వము మానసమునం దుచ్చములును, ప్రశాంతములును, గంభీరములును నగు సద్భావములఁ గలిగియుండుటవలనను, హృదయమం దీశ్వరుని ధ్యానించుటచేతను సుధామధురమగు నిద్ర తత్క్షణము ప్రత్యక్షము కాఁగలదు.

11. నిద్ర యంతిసేపటికిని రానిచో నొక ఫర్లాంగు దూరము పర్వెత్తి నెంటునే రాఁగలదు. నిద్రించునపుడు అధికముగ వస్త్రముల ధరింపరాదు.

12. నిద్రకుఁబూర్వము శరీరమునం దెట్టి వస్త్రమును లేకుండఁ జేసినచో దేహమునకుఁ జల్లనిగాలి సోకినంతనే నిద్ర ప్రత్యక్షమగును.

13. మోకాళ్ళనుండి పాదములవఱకును, కటిప్రదేశమును, శిరోభాగమును శీతలజలముచేఁ బ్రక్షాళన మొనరించుటచే నిద్ర వెంటనే యావహించును. స్వప్నదోషములు కలుగనేరవు.

14. నిద్రనుండి మేల్కొంచినంతనే నేత్రములపై నేవిధమగు ప్రకాశము ప్రసరింపరాదు. నిద్రనుండి లేవగనే

హస్తప్రక్షాళన మొనరించుకొని శీతలజలముచే నేత్రద్వయమును గడుగుటచే నయనవికారము లన్నియు నశించి, దృష్టి తేజమును వృద్ధిగావించును.

15. నిద్రకుఁ బూర్వ మొకటిన్నరగంటలకు ముందు గనే లఘ్వాహారమును స్వీకరించి యుండవలయును. ఆరగించుటయే తడవుగా నిద్రించుట హానికరము.

16. పగటివేళకంటె రాత్రియందు జీర్ణ శక్తి తక్కువగా నుండుటచే మిక్కిలి పౌష్టికాహారమును భుజింపరాదు. నిమ్మకాయలు, దోసకాయలు, పప్పు, పెరుగు, నూనెపదార్థములు రాత్రులందు భుజింపఁ దగనివి.



## ముప్పది యా ర వ ప వ్ర క ర ణ ము

+++++

### ఆ రో గ్య సూ త్ర ము లు

1. శరీరారోగ్య సంరక్షణమునకుఁ బరిశుద్ధమగు వాయువును సదా సేవించుచుండవలయును. అపరిశుద్ధమగు వాయువు స్వాస్థ్యమును నశింపఁ జేయును.
2. దేహపోషణమునకు నిర్మలమగు మధురజలపాన మావశ్యకము. జలపరిశుద్ధ్యవిషయమున సం దేహమున్నచోఁ గాఁచి వడియఁ గట్టు టవసరము.
3. దేహముయొక్క సహజపోషణమునకు సాత్త్వికాహారమే శ్రేష్ఠమయినది. ఆహారవిషయమున రుచుల నభిలషించరాదు.
4. సూర్యరశ్మియు ప్రకాశమును స్వాస్థ్యమును వృద్ధిఁ గావించును.
5. చర్మణద్రావణములందు శ్రద్ధవహించు మనుజుని దేహమం దన్యపదార్థము నిలిచియుండనేరదు.
6. దేహారోగ్య సంరక్షణమునకు సమశీతోష్ణస్థితులఁ గల్పించు చుండవలయును.
7. భుజించినట్టి యాహారమును జీర్ణింపఁ జేసికొనుటకుఁ దగిన దేహపరిశ్రమ యుండవలయును. సముచితవిశ్రాంతియు శరీరమున కగత్యమే.



8. విషపదార్థములనుండియు, మాదకద్రవ్యముల నుండియు, సూక్ష్మజీవుల నుండియు, మాలిన్యమునుండియు శరీరమును సంరక్షించు చుండవలయును.

9. భుజించు ప్రతిపదార్థమును దంతములతోఁ గాటు కగా ననులి మ్రింగవలయును. లేనిచో నాహారమును భుజించుట సుఖమునకు మాటు దుఃఖమునకే కారణమగును.

10. దినమునకు రెండుపర్యాయములు శీతలజలస్నాన మాచరించుట శ్రేయస్కరము. ఇదితప్పిన బ్రాహ్మణులహారమున దొక్కసారియైన శీతలజలమున స్నానమొనరించు టావశ్యకము.

11. పాక మొనరింపఁబడిన పదార్థములకంటెఁ బ్రకృతి సిద్ధములగు సుపక్వ మధురఫల భక్షణమే విశేషారోగ్య దాయకము.

12. ఏమిటి నోటితో శ్వాసింపరాదు. ఇట్లాసరించు టచే శ్వాసకోశములు చెడిపోవుచున్నవి.

13. సుగంధద్రవ్యములకును, దేహారోగ్యమునకును నెట్టి సంబంధమును లేదు.

14. అనుదినము పరిశుభ్ర మొనరింపఁబడిన వస్త్రము లనే ధరింపవలయును.

15. ప్రతిదినము ప్రాత స్నానమునయందు బహిరంగప్రదేశములందు విహారము సలిపి వచ్చుటచే దేహారోగ్యము వర్ధిల్లును.

16. మననివాసగృహము పరిశుద్ధమును, ప్రకాశ  
యు క్తమును, వాయుపూరితమును, ఉన్నతస్థలముపై నిర్మిత  
మయినదియు నయి యుండవలయును.

17. దినమునకు రెండు పర్యాయములు భజించు టు త్త  
మము.

18. కోరువారు మూడు పర్యాయములు మితముగ  
భజింపవచ్చును.

19. రాత్రివేళలం చాలసింపక లఘూహారమునే  
స్వీకరింప వలయును.

20. దినమునకు రెండు పర్యాయములే భజించువారు  
ప్రాతఃకాలమున వ్యాయామానంతరము స్నానమొనరించి,  
తననంతరము రాత్రికాలమందు నీటియందు నానబోసి  
యుంచిన సెనగలను నమలి తినుట శ్రేయస్కరము.

21. దుర్జనసాంగత్యము తగదు. దుర్విషయములఁ  
జింతించుటగాని, నీచగ్రంథముల లిఖించుటగాని, పఠించుట  
గాని, దుష్టులచే నాలించుటగాని తగదు. క్రోధము,  
ద్వేషము, ఈర్ష్య శరీరమున విషమును బుట్టించునవి. కావున  
సత్వర పరిత్యాజ్యములు. కామప్రసంగమును మఱచియుఁ  
జెంతఁ జేరనీయరాదు.

22. దేహారోగ్యమునకు సద్భావచింతన, దైవభక్తి,  
శాంతము, ప్రేమ, వినయము, ప్రసన్నత, మితత్వము,  
స్థైర్యము, ఉల్లాసము, సౌజన్యము మొదలగు సద్గుణము  
లన్నియు సత్యంతావశ్యకములు.

23. మనస్సు నెల్లవిధముల స్వాధీనపఱచికొనుట శరీర స్వాస్థ్యమున కావశ్యకము. ఇంద్రియనిగ్రహ మిహపర సంపాదనమునకు ముఖ్యసాధనము. ఆరోగ్యభాగ్యమే యిహ పరసౌఖ్యముల కన్నింటికీ ప్రథమసాధనము.

“శా||ఆరోగ్యంబెనమ స్తమూలముతదీయారోగ్యమేభాగ్యమిట్లారోగ్యంబువినా ధరిత్రిని సుఖంబావంతయున్ లేదు మీ యారోగ్యం బభివృద్ధిచేయుటకునై యత్నంబు గావింపుఁడీ!

... .. ”

మానవుని స్థూలదేహమునకు లోపల సూక్ష్మదేహ మొండు కలదు. స్థూలదేహమునకుఁ గరచరణాద్యవయవములు ప్రధానములయినట్లు సూక్ష్మదేహమున జ్ఞానేంద్రియములు ముఖ్యములయి యున్నవి. మానవుని స్థూలదేహమునకు నష్టము కలిగినచో సూక్ష్మదేహము పరితపించి క్షీణించుచున్నది. సూక్ష్మదేహమునకుఁ బ్రధానేంద్రియమగు చిత్తమున కేదేని సంక్షోభము వాటిల్లినచో దత్పరిణామముగ స్థూలశరీరము శుష్కించిపోవుచున్నది. ఆరోగ్యప్రకరణమునందింతవఱకు స్థూలదేహపోషణమున కవసరములగు వస్తువులను గూర్చియే వచించియుంటిని. కాని సూక్ష్మదేహమునకుఁ బ్రధానపరికరములగు జ్ఞానేంద్రియములను గూర్చియు, చిత్తమును గుఱించియు, జర్పించియుండలేదు. స్థూలదేహముతోఁ బాటు సూక్ష్మదేహముచు సమ్యక్సాహమునందున్నఁ గాని మనుష్యుఁడు యథార్థారోగ్యసౌఖ్యము ననుభవింపఁజాలఁడు. ‘బహ్మచర్య’ ప్రకరణమందు సూక్ష్మదేహారోగ్యమునకు ముఖ్యమగు నింద్రియనిగ్రహమునుగూర్చి చర్చింపఁబడును.



